നിവേദനം

പദേ പദാർത്ഥേ ഗദനിഗ്രഹേ ച
യേമാം വിനിന്യുർഗുരുകാരുണീകാഃ
തേഷാം ഗുരുണാം പദപദ്മരേണൂൻ
കൃതാർത്ഥതായൈ ശിരസാ വഹാമി
ചതുർമ്മുഖസമാരംഭാം വാഗ്ഭടാചാര്യമധ്യമാം
അസ്മദാച്ചാര്യ പര്യന്താം വന്ദേ ഗുരുപരമ്പരാം
"അഷ്ടാംഗ വൈദ്യക മഹാംബുധിമന്ഥനേന
യോ/ഷ്ടാംഗസംഗ്രഹമഹാ മൃതരാശിരാപ്ത:"
ശ്രീവാഗ്ഭടേന തമഹം വിവൃണോമി ശുദ്ധ്യൈ
ജ്ഞാനസ്യ മേ ചിരപരിശ്രമസഞ്ചിതസ്യ
അഷ്ടാംഗ സംഗ്രഹവ്യാഖ്യാംസിദ്ധാന്താനാം പ്രകാശികാം
ഗുണദോഷവിശേഷജ്ഞാഃശോധയന്തു മനീഷിണഃ
സമ്പുടഃ പ്രഥമസ്തസ്യാ? സ്വസ്ഥവൃത്തവിധായകഃ
നിവേദ്യതേ/ദ്യ ഭഗവന്നായുർവേദ പ്രസീദ മേ

അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹം പന്ത്രണ്ടു പുസ്തകങ്ങളായി വിഷയവിഭാഗത്തോടു കൂടി പ്രസിദ്ധം ചെയ്യുകയുണ്ടായി. എട്ടുകൊല്ലം കൊണ്ടാണു ആ പരിപാടി പൂർത്തിയായത്. സ്വസ്ഥവൃത്തം, മൂലസിദ്ധാന്തങ്ങൾ എന്ന രണ്ടുപുസ്തകങ്ങൾക്കാണു അധികമായി ആവശ്യക്കാരുണ്ടായത്. അതുകൊണ്ട് അവശേഷിച്ചിരുന്ന മറ്റു പുസ്തകങ്ങളോടൊപ്പം, പൂർണമായ ഗ്രന്ഥസമുച്ചയം ആവശ്യപ്പെടുന്നവർക്കുവേണ്ടി ആ രണ്ടു ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വീണ്ടും പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയാണ്. ഇതു മൂന്നാംപതിപ്പാണ്, ഇതിലും പ്രത്യേകിച്ചു പരിഷ്ക്കാരം വരുത്തിയിട്ടില്ല. വലിയ പരിഷ്ക്കാരങ്ങൾ കൂടാതെയുള്ള ഈ മൂന്നാം പതിപ്പും പ്രയോജനകരമാകട്ടെ എന്നാശംസിക്കുന്നു.

എന്ന്,
രാഘവൻ തിരുമുല്പാട്
ചാലക്കുടി.

സ്വസ്ഥവൃത്തത്തിൻെറ പ്രാധാന്യം

രണ്ടായിരമാണ്ടോടുകൂടി എല്ലാവർക്കും ആരോഗ്യമെന്ന സങ്കൽപ്പത്തോടു കൂടി പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ സ്വസ്ഥവൃത്തത്തിന്നു പ്രത്യേകിച്ചു പ്രധാന്യമുണ്ട്. ആരോഗ്യമെന്നതു ആന്തരവും ബാഹ്യവുമായി പ്രതികൂലങ്ങളായ കാരണങ്ങളെ ഒഴിവാക്കി അനുകൂലങ്ങളായ കാരണങ്ങളെ ഉളവാക്കുമ്പോൾ അനുഭവപ്പെടുന്ന ഒരു അവസ്ഥയാണ്. ജീവിതത്തിൻെറ സാഹചര്യങ്ങളിലും സമ്പ്രദായങ്ങളിലും ശീലങ്ങളിലും രീതികളിലുമെല്ലാം ഉചിതമായ മാറ്റം വരുത്താതെ, വന്നുചേരാവുന്ന ഏതു രോഗവും ചികിത്സിച്ചുമാറ്റാനുള്ള മരുന്നു കണ്ടുപിടിക്കുകയും സൌകര്യപ്പെടുത്തിക്കിട്ടുകയുംകൊണ്ട്, വന്ന രോഗം മാറ്റാനല്ലാതേ, സാർവ്വത്രികമായി സർവ്വർക്കും ആരോഗ്യം ലഭിക്കുകയില്ല. അതിന്നു ആരോഗ്യത്തെ ഉദ്ദേശിച്ചുതന്നെ ആലോചിക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും വേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആ വിഷയം സമഗ്രമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നതാണു സ്വസ്ഥവൃത്തം.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷരം അനുസരിക്കണമെന്നല്ല താൽപര്യം മനസ്സിലാക്കി ജീവിതത്തിൽ പകർത്തണമെന്നാണു ആചാര്യന്മാർ ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഉദാഹരണമാത്രം തുബുദ്ധിമതാം-ശാസ്ത്രം ബുദ്ധിമാന്മാർക്കു ഉദാഹരണംമാത്രമാണ്. ഭാരതത്തിൻെറ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലും ഋതുക്കളുടെ സ്വഭാവവും മറ്റും ഒരേകാലത്തു ഒരേപോലെയല്ലല്ലോ. ജീവിതത്തിൻെറ ശൈലിയിലും സൌകര്യത്തിലും വന്നിട്ടുള്ള വ്യത്യാസങ്ങളേയും അവഗണിക്കാവുന്നതല്ലല്ലോ. അതുകൊണ്ടു യുക്തിക്കുതന്നെയാണു പ്രാധാന്യം.

വിഷയക്രമം

O

ശ്രീഃ

അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹഃ

പ്രഥമഃഅധ്യായഃ (ഒന്നാം അധ്യായം)

ആയുഷ്കാമീയം

രാഗാദിരോഗാഃ സഹജാസ്സമൂലാ
യേനാശു സർവ്വേ ജഗതോ/പ്യപാസ്താഃ ।
തമേകവൈദ്യം ശരസാ നമാമി
വൈദ്യാഗമജ്ഞാംശ്ച പിതാമഹാദീൻ ॥

യേന (യാതൊുവനാൽ) സഹജാഃ (സഹജങ്ങളും) സമൂലാഃ (മൂലത്തോടു കൂടിയവയുമായ) രാഗാദിരോഗാഃ (രാഗാദികളായ രോഗങ്ങൾ) ജഗതഃഅപി (ലോകത്തിൻെറ കൂടി) അപസ്താഃ (നശിപ്പിയ്ക്കപ്പെട്ടുവോ) തം ഏകവൈദ്യം (ആ ഏകവൈദ്യനെ) അഹം ശിരസാ നമാമി (ഞാൻ തല നിലത്തുതൊട്ടു നമസ്കരിയ്ക്കുന്നു) വൈദ്യാഗമജ്ഞാൻ (വൈദ്യശാസ്ത്രത്തെ അറിയുന്ന) പിതാമഹാദീൻ അപി (പിതാമഹൻ മുതലായവരേയും) ശിരസാ നമാമി (തല നിലത്തുതൊട്ടു നമസ്കരിയ്ക്കുന്നു).

ജന്മത്തോടൊത്ത് ശരീരത്തിൽ ഉള്ളവയാണ് സഹജങ്ങളായ രോഗങ്ങൾ, രാഗം, ദ്വേഷം, ലോഭം, മോഹം, മദം, മാത്സര്യം എന്നിവയാണു രാഗാദികൾ. സുഖമെന്നുതോന്നുന്നതിൽ വേണമെന്ന അത്യാസക്തിയാണു രാഗം - ദുഃഖമെന്നു തോന്നുന്നതിൽ തോന്നുന്ന വെറുപ്പാണു ദ്വേഷം. ലോഭം എന്നതു കിട്ടിയതു പോര ഇനിയും കിട്ടണമെന്ന വിചാരം. മോഹം ഹിതാഹിതങ്ങൾ തിരിച്ചറിയായ്കയാകുന്നു. മദമെന്നത് ഗർവ്വമാണ്. മാത്സര്യം ശത്രുത ഇവയിൽത്തന്നെ രാഗം ദ്വേഷം ലോഭം എന്നിവയെ മഹാവിഷങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു. രാഗോ ദ്വേഷശ്ച ലോഭശ്ച ത്രയ ഏതേ മഹാവിഷാഃ-നിർവ്വിഷോഭഗവാൻ ബുദ്ധഃരാഗാദ്യായേന നാശിതാഃ- ഭഗവാൻ ബുദ്ധൻ രാഗാദികളായ മഹാവിഷങ്ങളെ നശിപ്പിച്ചു. രാഗാദികൾ മാനസങ്ങളായ രോഗങ്ങളാകുന്നു. ശരീരവും മനസ്സും ആധാരാധേയങ്ങൾ ആകയാൽ ഒന്നിനുണ്ടാവുന്ന രോഗം മറ്റതിനേയും ബാധിയ്ക്കുന്നു. എന്തിലിരിയ്ക്കുന്നുവോ അതു ആധാരവും എന്തിരിയ്ക്കുന്നുവോ അതു ആധേയവുമാകുന്നു. മനസ്സു ആധേയവും ശരീരം ആധാരവുമാകുന്നു. ശാരീരങ്ങളായ ജ്വരം മുതലായ രോഗങ്ങളും സൂക്ഷ്മമായി ചിന്തിയ്ക്കുമ്പോൾ രാഗാദികളാകുന്നു. ആഹാരവിഹാരങ്ങശി ഹിതവും മിതവുമായിരിയ്ക്കായ്കയാണു രോഗങ്ങൾക്കു കാരണം. രാഗവും മറ്റുംകൊണ്ട് വിവേകമറ്റു സുഖലാലസന്മാരാവുകയാണ് ആഹാരവിഹാരങ്ങൾ ഹിതവും മിതവും ആകാതിരിയ്ക്കാൻ കാരണം

-രാഗാദികൾ വാസനാരൂപത്തിൽ സഹജങ്ങൾ തന്നെയാണ്. അതുകൊണ്ട് ജ്വരാദികളും കാരണരൂപത്തിൽ സഹജങ്ങൾ തന്നെയാണെന്നുകരുതാം. ഇവ സഹജങ്ങളാകയാൽ സതതാനുഷക്തങ്ങൾ (വിട്ടുപിരിയാതെ ഒപ്പമിരിയ്ക്കുന്നവ) ആകുന്നു. നിരന്തരമായ ഹിതചര്യകൊണ്ടു നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നില്ലെങ്കിൽ, ഉദാസീനതകൊണ്ടു അഹിതചര്യ സംഭവിച്ചാൽ, രോഗം വ്യക്തമായി ഉപദ്രവിയ്ക്കുമെന്നു ഇവിടെ സൂചിപ്പിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. അവയെ നിശ്ശേഷം നശിപ്പിയ്ക്കുന്നതിനു മൂലമായ അജ്ഞാനത്തെത്തന്നെ ശമിപ്പിയ്ക്കണം (ബുദ്ധസിദ്ധാന്തപ്രകാരം തൃഷ്ണയെ നശിപ്പിയ്ക്കണം എന്നു പറയാം). ഇങ്ങനെയുള്ള രോഗം ഒരാൾക്കു മാത്രമല്ല, സംസാരത്തിൽ വന്നുപിറന്നിരിയ്ക്കുന്ന എല്ലാമനുഷ്യർക്കുമെന്നുമാത്രമല്ല, പക്ഷിമൃഗാദികൾക്കും വൃക്ഷലതാദികൾക്കും കൂടി ബാധിയ്ക്കുന്നതാകുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ ഏകദേശത്തുമാത്രമല്ല, ശരീരത്തിലോ മനസ്സിലോ മാത്രമുണ്ടാകുന്നതല്ല. (അതുകൊണ്ടവയെ അശേഷകായപ്രസൃതങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു. അശേഷമെന്നതിന്നു എല്ലാം എന്നും സമഗ്രമെന്നും മനസ്സെന്നും അർത്ഥമുണ്ട്). അത്തരം രോഗത്തെ നിർമ്മൂലനം ചെയ്യുന്നതിന് സാധാരണ വൈദ്യന്മാർ സമർത്ഥന്മാരല്ല സാധാരണന്മാരായ വൈദ്യന്മാരുടെ ചികിത്സകൊണ്ട്, രോഗം തല്ക്കാലം ശമിച്ചാലും മൂലം അവശേഷിയ്ക്കകൊണ്ട്, വീണ്ടും ഏതെങ്കിലും രൂപത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. അതുകൊണ്ടു രോഗത്തെ എല്ലാരോഗങ്ങളേയും, മൂലംപോലും അവശേഷിയ്ക്കാതെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നവൻ ഏക വൈദ്യനാകുന്നു. തന്നെപ്പോലെ മറ്റൊരാളില്ലാത്തവനാണ് ഏകൻ, അപൂർവ്വവൈദ്യനെന്നും അദ്ദേഹത്തെ പറയാം. എല്ലാ ജ്ഞാനവും ആരംഭിച്ചത് ഈശ്വരനിൽനിന്നാകുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഒന്നാമനെന്ന അർത്ഥത്തിലും, അസാധാരണനെന്ന അർത്ഥത്തിലും ഏകവൈദ്യൻ, അപൂർവ്വവൈദ്യൻ, ഈശ്വരനാണ്. വിവേകമുളവാക്കി ഈശ്വരൻ രോഗകാരണത്തെത്തന്നെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നു. കാരണം നശിയ്ക്കുകകൊണ്ടു പിന്നെ ഒരു രോഗവുമുണ്ടാകുന്നില്ല. ഏകത്വവും അപൂർവ്വത്വവും മഹത്വത്തിനു കാരണമാകുന്നു. ബൌദ്ധന്മാർ ബുദ്ധനെ മഹാഭിഷക്കെന്നു കരുതുന്നു. (തല്ലോകമാർത്തം കരുണായമാനോ രോഗേഷു രാഗാദിഷു വർത്തമാനം മഹാഭിഷങ്നാർ ഹതി വിഘ്നമേഷ ജ്ഞാനൌഷധാർത്ഥം പരിഖിദ്യമാനഃ- അതുകൊണ്ട് രാഗാദികളാകുന്ന രോഗങ്ങളിൽപ്പെട്ടുഴലുന്ന ലോകത്തെക്കുറിച്ചു അനുകമ്പയോടുകൂടി, അവയ്ക്കു പരിഹാരമായ ജ്ഞാനമാകുന്ന ഔഷധത്തിനുവേണ്ടി ക്ലേശിയ്ക്കുന്ന ഈ മഹാഭിഷക്കിന്നു വിഘ്നമുണ്ടാക്കരുത്-എന്നു സൌന്ദരനന്ദമെന്ന ബുദ്ധകാവ്യത്തിലുണ്ട്) അപാസ്തങ്ങളായി എന്നു ഭൂതകാലത്തിൽ പ്രയോഗിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു, ഇപ്പോഴും ജഗത്തിൽ രോഗമുണ്ടല്ലോ എന്നാണെങ്കിൽ, ആരെല്ലാം തന്നെ ഉപദേശങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചുവോ അവർക്കെല്ലാം നശിച്ചു എന്നാണ് ആ ഭൂതപ്രയോഗത്തിന്റെ താല്പര്യം. ഇനിയും എന്നും ഉപദേശങ്ങളെ അനുസരിയ്ക്കുന്നവർക്ക് നശിയ്ക്കും എന്നുള്ള താല്പര്യവും വന്നു ചേരുന്നു. ഹസ്ത്യായുർവ്വേദം, വൃക്ഷായുർവ്വേദം എന്നിങ്ങനെ, ജന്തുക്കൾക്കും വൃക്ഷങ്ങൾക്കും മറ്റും രോഗത്തിലും ആരോഗ്യത്തിലും വേണ്ട ഉപക്രമങ്ങൾ വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതും സ്മരണീയമാകുന്നു. ജഗത്തി

ൻെറ കൂടി എന്നു പറയുകകൊണ്ട്, തൻെറ രോഗത്തെ നിശ്ചയമായും ശമിപ്പിച്ചു എന്നു വന്നുകൂടുന്നു. ഏതു വൈദ്യനും ഹിതചര്യകൊണ്ടു അവനവനിൽത്തന്നെ രോഗത്തെ നിർമ്മൂലനം ചെയ്ത് ആരോഗ്യത്തിനു മാതൃകയായിരിയ്ക്കണമെന്നും, ആചരണം കൂടാതെയുള്ള പ്രചരണം അത്രതന്നെ ആദരണീയമാവുകയില്ലെന്നുകൂടി ധരിയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു. പിതാമഹൻ തുടങ്ങിയവർ എന്നതിന് ബ്രഹ്മാവ്, ദക്ഷൻ, അശ്വികൾ, ദേവേന്ദ്രൻ, ആത്രേയൻ തുടങ്ങിയ ആചാര്യന്മാരുടെ പരമ്പര യെന്നുപറയാം (ബ്രഹ്മദക്ഷാശ്വീമഘവദാത്രേയാദീൻ നതോ/സമ്യഹം ആയുർവ്വേദവിദോ വൈദ്യാൻ ലോകത്രയഹിതൈഷിണഃ) അഥവാ ഗ്രന്ഥാവസാനത്തിൽ, ഭിഷഗ്വരോ വാഗ്ഭട ഇത്യഭൂന്മേപിതാമഹോ നാമധരോ സ്മി യസ്യ സുതോ/ഭവത്തസ്യ ച സിംഹഗുപ്തസ്തസ്യാപ്യഹം സിന്ധുഷു ലബ്ധജന്മാ എന്നും സമധിഗമ്യ ഗുരോരവലോകിതാൽ ഗുരുതരാച്ച പിതുഃപ്രതിഭാം മയാ സുബഹുഭേഷജശാസ്ത്രവിലോകനാൽ സുവിഹിതോ/ംങ്ഗവിഭാഗവിനിർണയഃ എന്നും സ്മരിച്ചിരിയ്ക്കുന്ന പിതാമഹനായ വാഗ്ഭടൻ, ഗുരുവായ അവലോകിതൻ, പിതാവായ സിംഹഗുപ്തൻ എന്നിവരെ വന്ദിച്ചിരിയ്ക്കുന്നുവെന്നു പറയാം. ശിരസ്സുകൊണ്ടു നമിയ്ക്കുന്നുവെന്ന് പറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നതിൽനിന്ന്, വിനയവും ഭക്തിയും മറ്റും ഉള്ളിലുണ്ടായിരുന്നാൽ പോരാ, പെരുമാറ്റത്തിൽകൂടി പ്രകടമാവണമെന്നും ധരിയ്ക്കണം. ഈശ്വരസ്തുതിയും ഗുരുസ്തുതിയുമായ ഈ ശ്ലോകത്തെ ഗ്രന്ഥാരംഭത്തിൽ ചേർത്തതു പഠിയ്ക്കുന്നവർക്കും സദാചാരത്തിൻെറ ബോധമുളവാക്കാൻ വേണ്ടിയാകുന്നു. അനിഷ്ടമായ വിഘ്നത്തിൻെറ പരിഹാരവും ഇഷ്ടമായ ഗ്രന്ഥംകൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനവും സിദ്ധിയ്ക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ഗ്രന്ഥാരംഭത്തിൽ മംഗളം ചെയ്യുക എന്നതു ശിഷ്ടാചാരമാകുന്നു. അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹമെന്ന ഗ്രന്ഥം പൂർത്തായാവുകയും പഠനപാഠനങ്ങൾക്ക് പ്രയോജനപ്പെടുകയും ചെയ്കകൊണ്ടു മംഗളം സാർത്ഥകമായി എന്നു കരുതാം. ആചാര്യൻെറതന്നെ അനന്തരഗ്രന്ഥമായ അഷ്ടാഗ ഹൃദയത്തിൻെറ മംഗളവും സാമാന്യമായി ഇതിലെ ആശയത്തെ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. "രാഗാദിരോഗാൻ സതതാനുഷ്ക്താനശേഷകായ പ്രസൃതാനശേഷാൻ ഔത്സുക്യമോഹാരതിദാൻ ജഘാനയോ/പൂർവ്വവൈദ്യായനമോ/സ്തു തസ്മൈ" ഇതിൽ രോഗങ്ങൾക്കു ഔത്സുക്യമോഹാരതിദങ്ങൾ എന്ന വിശേഷണം കൂടുതലായി നല്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. ഔത്സുക്യം=ഉൽക്കണ്ഠ, പരിഭ്രമം. മോഹം=വീണ്ടുവിചാരത്തിനു കഴിവില്ലായ്മ, മനസ്സിൻെറ ചുഴൽച്ച. അരതി=കിടക്കമെരുങ്ങില്ലായ്ക എന്തായാലും സുഖം തോന്നായ്ക, ഇതെല്ലാം അസാദ്ധ്യങ്ങളായ രോഗങ്ങളുടെ സമാന്യലക്ഷണങ്ങളാകുന്നു. അസാധ്യലക്ഷണംകൂടികണ്ടാലും ഈശ്വരൻേറയും ഗുരുവിൻെറയും അനുഗ്രഹങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ, യോഗ്യനായ വൈദ്യൻെറ ചികിത്സയിൽ രോഗം ശമിച്ചുകൂടായ്കയില്ല എന്നു സൂചിപ്പിക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നതായും കരുതാം. രാഗം ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയാണു വൈരാഗ്യം. വിശിഷ്ടമായ രോഗത്തോടുകൂടിയതു എന്നും പറയാം. അഹിതത്തിൽ രാഗം വിഗതമാവുകയും, ഹിതത്തിൽ രാഗം വിശിഷ്ടമാവുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ വൈരാഗ്യമായി. ഗുരുവിനേനേടി, അജ്ഞാനവും തൃഷ്ണയുമാകുന്ന ഹേതുവിനെ

നശിപ്പിച്ച്, ജ്ഞാനത്തെ സമ്പാദിച്ച് സംസാരമെന്ന രോഗത്തിൽ നിന്നു മുക്തി നേടി, സർവ്വദുഃഖനിവൃത്തിരൂപമായ മോക്ഷം നേടണമെന്ന ആത്യന്തികമായ ഉപദേശവും ഈ മംഗളാചരണത്തിൽനിന്നും സ്ഫുരിയ്ക്കുന്നു. സാധനമായ ശരീരത്തിൻെറ സ്വാസ്ഥ്യത കൂടാതെ, ആർക്കും പുരുഷാർത്ഥങ്ങളെ സാധിയ്ക്കുക സാധമല്ല. അതുകൊണ്ട് ശരീരത്തിൻെറ സ്വാസ്ഥ്യതയ്ക്കുള്ള ഉപായത്തെ ഉപദേശിയ്ക്കുന്ന ആയുർവ്വേദത്തിൻെറ പരമമായ പ്രയോജനം പുരുഷാർത്ഥങ്ങളുടെ സിദ്ധിയാകുന്നു.

തൃഷ്ണാദീർഘമസദ്വികല്പശരിസം
        പ്രദ്വോഷചഞ്ചൽഫണം
കാമക്രോധവിഷം വിതർക്കദശനം
        രാഗപ്രചണ്ഡേക്ഷണം |
മോഹാസ്യോ സ്വശരീരകോടരശയം
        ചിത്തോരഗം ദാരുണം
പ്രജ്ഞാമന്ത്രബലേന യശ്ശമിതവാൻ
        ബുദ്ധായ തസ്മൈ നമഃ ||

തൃഷ്ണാദീർഘം (തൃഷ്ണകൊണ്ടു നീണ്ടിരിയ്ക്കുന്നതും) അസദ്വികല്പശിരസം (തെറ്റായ സങ്കല്പമാകുന്ന ശിരസ്സുള്ളതും) പ്രദ്വേഷചഞ്ചൽഫണംദ്വേഷമാകുന്ന ഇളകുന്ന പത്തിയുള്ളതും) കാമക്രോധവിഷം (കാമവും ക്രോധവുമാകുന്ന വിഷമുള്ളതും) വിതർക്കദശനം (സംശയങ്ങളാകുന്ന പല്ലുകളുള്ളതും) രാഗപ്രചണ്ഡേക്ഷണം (രാഗമാകുന്ന ഭയങ്കരമായ കണ്ണുകളുള്ളതും) മോഹാലസ്യം (മോഹമാകുന്ന മുഖമുള്ളതും) ദാരുണം (തീഷ്ണവും) സ്വശരീരകോടരശയം (സ്വന്തം ശരീരമാകുന്ന പൊത്തിൽ കിടക്കുന്നതുമായ) ചിത്തോരഗം (മനസ്സാകുന്ന സർപ്പത്തെ(യഃ) യാതൊരുവൻ പ്രജ്ഞാമന്ത്രബലേന (വിവേകമാകുന്ന മന്ത്രത്തിൻെറ ശക്തികൊണ്ടു) ശമിതവാൻ (ശമിപ്പിച്ചുവോ) തസ്മൈ ബുദ്ധായ നമഃ (ആ ബുദ്ധനായിക്കൊണ്ടു നമസ്കാരം)

തൃഷ്ണ=എത്രയായാലും തൃപ്തിവരാത്തവിധമുള്ള ആഗ്രഹം. അതുകൊണ്ടു പ്രദ്വേഷം (വൈരം) കാമം (കിട്ടിയേ കഴിയൂ എന്ന വിചാരം) ക്രോധം (കിട്ടാഞ്ഞപ്പോൾ തോന്നുന്ന തീഷ്ണമായ മനോവികാരം) രാഗം (അഭിനിവേശം) മോഹം (അജ്ഞാനം) എന്നിങ്ങനെയുള്ളതെല്ലാം ഒറ്റയ്ക്കും ഒന്നിച്ചും ഉണ്ടാകുന്നു, അതെല്ലാം മനസ്സിൻെറ ഭാവഭേദങ്ങളാണ്. മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിച്ചാലേ തൃഷ്ണാദിയെ ശമിപ്പിക്കാൻ കഴിയുള്ളു. മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിയ്ക്കാൻ പ്രജ്ഞ (വിവേകം, ജ്ഞാനം) വേണം. ഭഗവാൻ ബുദ്ധൻ, പലേ വികാരങ്ങളോടുകൂടിയ തൃഷ്ണയാണു ദുഃഖത്തിനെല്ലാം ഹേതുവെന്നും, തൃഷ്ണയെ ശമിപ്പിയ്ക്കുവാൻ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിയ്ക്കണമെന്നും, അതിനു വിവേകമാണുപായമെന്നും അറിയുകയും ആ അറിവിനെ അവനവനിലും മറ്റുള്ളവരിലും അനുഭവപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തു. അങ്ങനെയാണവിടുന്നു ബുദ്ധനായത്. മന്ത്രമെന്നതിനു നിരന്തരമായ വിചാരമെന്നർത്ഥമുണ്ട്. നിരന്തരമായി വിചാരംകൊണ്ട് മനസ്സിനെ വിവേകത്തിൽ ഉറപ്പി

യ്ക്കണം. പ്രജ്ഞാപരാധമാണു രോഗഹേതുവായ എല്ലാത്തരം അഹിതചര്യയ്ക്കും മൂലമെന്നു ഇനി പറയുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു രോഗത്തെ ശമിപ്പിച്ച് ആരോഗ്യത്തെ സ്ഥാപിക്കുന്നതിനുള്ള ഉപായത്തെ പ്രതിപാദിയ്ക്കുന്ന ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ആരംഭത്തിൽ പ്രജ്ഞാമന്ത്രബലവാനായ ബുദ്ധനെ സ്മരിയ്ക്കുന്നത് ഉചിതം തന്നെയാകുന്നു. അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹകർത്താവായ ആചാര്യ വാഗ്ഭടൻ ബുദ്ധമതാവലംബിയാണെന്നതും ശ്രദ്ധേയമാണ്.

അഥാതോ ആയുഷ്ക്കാമീയം നാമാധ്യായം വ്യാഖ്യാസ്യാമഃ
ഇതി ഹ സ്മാഹുരാത്രേയാദയോ മഹർഷയ ഃ ॥

അഥ അതഃ (അനന്തരം അതുകൊണ്ട്) വയം (ഞങ്ങൾ) ആയുഷ്ക്കാമീയം നാമ (ആയുഷ്ക്കാമീയം എന്നുപേരായ) അദ്ധ്യായം വ്യാഖ്യാസ്യാമഃ (അദ്ധ്യായത്തെ വ്യാഖ്യാനിക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്നു) ഇതി ഹ (എന്നിപ്രകാരം കാരുണ്യത്തോടെ) ആത്രേയാദയഃ മഹർഷയഃ (ആ ത്രേയൻ തുടങ്ങിയ മഹർഷിമാർ. ആഹുഃസ്മ (അരുളിച്ചെയ്തു)

അഥശബ്ദത്തിനു മംഗളം, അധികാരം, ആനന്തര്യം എന്നീ അർത്ഥങ്ങളുണ്ട്. ശാസ്ത്രത്തിനു പ്രചാരവും പഠിയ്ക്കുന്നവർക്കു ഉൽക്കർഷവും ഉണ്ടാകുന്നതിന്നു ആരംഭത്തിലും മധ്യത്തിലും അവസാനത്തിലും മാഗളാർത്ഥകങ്ങളായ ശബ്ദങ്ങളെ പ്രയോഗിയ്ക്കുക എന്നത് പ്രാചീനമായ സമ്പ്രദായമാകുന്നു. അധികാരത്തിനു വിഷയം എന്നർത്ഥം. അതിവിടെ ആയുഷ്ക്കാമീയമാകുന്നു. വിഷയത്തെ ഗ്രഹിക്കുന്നതിനുള്ള യോഗ്യതയ്ക്ക് ധരിയ്ക്കേണ്ടതെല്ലാം ഉപദേശിച്ചതിനുശേഷം പ്രസക്തമായ വിഷയം ആയുഷ്ക്കാമീയമാണെന്നു താല്പര്യം. ആനന്തര്യത്തിനു ക്രമപ്രാപ്തിയെന്നർത്ഥം. ദേവഗുരുവന്ദനത്തിനുശേഷം ഒഴിച്ചുകൂടാത്ത കർത്തവ്യങ്ങളേയും നിർവ്വഹിച്ചതിനുശേഷം, ശിഷ്യൻ സന്നദ്ധനായിരിയ്ക്കുമ്പോൾ എന്നു താൽപര്യം. അതഃഎന്ന നിപാതത്തിനു 'അതുകൊണ്ടു' എന്നർത്ഥമാകുന്നു. ശിഷ്യൻ യോഗ്യനായിരിയ്ക്കുകകൊണ്ടും, ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുകകൊണ്ടും, തനിയ്ക്കും മനസ്സിരിയ്ക്കുകകൊണ്ടും എന്നു താൽപര്യം. പലേ ആചാര്യന്മാരുടെ ഉപദേശങ്ങളായ ശാസ്ത്രസിദ്ധാന്തങ്ങളെ ക്രോഡീകരിച്ച്, കാലത്തിന്റെ ആവശ്യംപോലെ പുതിയൊരു സംഗ്രഹത്തെക്കുറിച്ചു സങ്കല്പിച്ചിരിയ്ക്കും സമയത്ത്, യോഗ്യനും ശ്രദ്ധാലുവായ ശിഷ്യനെ ലഭിയ്ക്കുകകൊണ്ടു എന്നുകൂടി താല്പര്യം പറയാം. ഏതി സതതം യാതി (എല്ലായ്പോഴും പോയിക്കൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നത്) എന്നാണു ആയുശ്ശബ്ദത്തിന്റെ അർത്ഥം. ഓരോ ജന്തുവിനും ശരീരഘടനാസ്വഭാവം കൊണ്ടു ആയുസ്സു പരിമിതമാകുന്നു. മനുഷ്യനു പൂർണ്ണമായ ആയ്യുസ്സു നൂറുകൊല്ലമാണെന്നു പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. (വളർച്ചയെത്തുന്നതിനാവശ്യമായ കാലത്തിന്റെ അഞ്ചിരട്ടിയാണ് സാമാന്യമായി പൂർണ്ണായുസ്സെന്നു കാണുന്നു). അതിനിഷ്ക്കർഷകൊണ്ടും രസായനത്തിന്റെ ഉപയോഗംകൊണ്ടും മറ്റും ചിലർ കുറച്ചു കൂടുതൽ ജീവിച്ചിരുന്നു എന്നു വരാം, നിഷ്ക്കർഷയില്ലാത്തതുകൊണ്ട് അധികം പേരും അത്രയൊന്നും ജീവിയ്ക്കുന്നി

ല്ല. എന്നാൽ എല്ലാവരും അധികം കാലം ജീവിച്ചിരിയ്ക്കുവാൻ ആഗ്രഹിയ്ക്കുന്നു. ആരോഗ്യത്തോടെ പൂർണ്ണമായി ആയുസ്സും ജീവിയ്ക്കുവാൻ ആഗ്രഹിയ്ക്കുന്നവരാണ് ആയുഷ്ക്കാമന്മാർ. (ആയുഃ കാമയന്തേ ഇതി ആയുഷ്ക്കാമാഃ) അവർക്കു ഹിതമായിട്ടുള്ളത് ആയുഷ്ക്കാമീയം (ആയുഷ്ക്കാമേഭ്യഃ ഹിതം ആയുഷ്ക്കാമീയം) ആയുർവേദം ആയുഷ്ക്കാമന്മാർക്ക് ഹിതമായിട്ടുള്ളതിനെ ഉപദേശിയ്ക്കുന്നു. ആയുഃ വിന്ദതേ അനേന, ആയുഃ വിദ്യതേ അസമിൻ, ആയുഃവേത്തി അനേന ഇത്യായുർവ്വേദഃ. ആയുഷഃ വേദഃ ആയുർവേദഃ ഹിതാഹിതം സുഖം ദുഖം ആയുസ്തസ്യ ഹിതാഹിതം മാനം ചതച്ച യത്രോക്തം ആയുർവ്വേദസ്സ ഉച്യതേ അനേന പുരുഷോ യസ്മാദായുർവിന്ദതി വേത്തി ച തസ്മാന്മുനിവരൈരേഷ ആയുർവ്വേദ ഇതി സ്മൃതഃ ആയുഷ്യാണി അനായുഷ്യാണി ചദ്രവ്യഗുണകർമ്മാണി വേദയതീത്യായുർവേദഃ (ഇതിൽ ആയുസ്സു വിഷയമായി പ്രതിപാദിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. ഇതുകൊണ്ടു ആയുസ്സിനെ നേടുന്നു, ഇതുകൊണ്ടായുസ്സിനെക്കുറിച്ചറിയുന്നു. ആയുസ്സിനെക്കുറിച്ചറിയേണ്ടതെല്ലാമാണ് ആയുർവേദം, ഹിതചര്യ, അഹിതചര്യ, ആരോഗ്യം, രോഗം, ആയുസ്സ്, അതിന്നുഹിതമായിട്ടുള്ളത്, അഹിതമായിട്ടുള്ളത്, അതിൻെറ അളവ് ഇതെല്ലാം പ്രതിപാദിയ്ക്കുന്നതാണു ആയുർവ്വേദം. ഇതുകൊണ്ട് മനുഷ്യന് ആയുസ്സിനെപ്പറ്റി അറിയാനും അതിനെ നേടാനും കഴിയുന്നു. അതുകൊണ്ടിതിനെ മഹർഷിമാർ ആയുർവ്വേദമെന്നു പറയുന്നു. ആയുസ്സിനു ഹിതങ്ങളും അഹിതങ്ങളുമായ ദ്രവ്യഗുണകർമ്മങ്ങളെ അറിയിക്കുന്നത് ആയുർവ്വേദം.) ആയം എന്നതന്നു അർത്ഥഗതി എന്നർത്ഥമാണ്. ആയം അധികൃത്യ പ്രവൃത്തഃഗ്രന്ഥ അധ്യായഃഏതെങ്കിലും ഒരു അർത്ഥഗതിയെ (വിഷയത്തെ) പ്രതിപാദിയ്ക്കുന്ന ഗ്രന്ഥം എന്നർത്ഥം, അർത്ഥത്തെ ബോധിപ്പിയ്ക്കുന്ന പദങ്ങളുടെ സമൂഹമാണു ഗ്രന്ഥം. പദസമൂഹവും വാക്യസമൂഹവും അധ്യായ സമൂഹവും ഗ്രന്ഥമെന്ന ശബ്ദംകൊണ്ടു കുറിയ്ക്കപ്പെടാറുണ്ട് (മുപ്പത്തിരണ്ടക്ഷരമുള്ള പദസമൂഹത്തെക്കുറിച്ചറിയാനും ആ ശബ്ദത്തെ ഉപയോഗിക്കുന്നു). ആധ്യായസമൂഹരൂപമായി ഗ്രന്ഥം മുഴുവൻ അർത്ഥഗതിയെ അധികരിച്ചാണു പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്നതെങ്കിലും, അർത്ഥൈകദേശത്തെക്കുറിച്ചു പ്രതിപാദിയ്ക്കുന്ന വിശിഷ്ടമായ ഗ്രന്ഥഭാഗത്തിന്നു, അധ്യായം എന്ന പേർ യോഗരൂഢികൊണ്ടുവന്നുചേരുന്നു. (അർത്ഥത്തിന്നൊത്തിരിയ്ക്കുക യോഗം, പ്രയോഗം കൊണ്ടു നടപ്പിലിരിയ്ക്കുക രൂഢി) തങ്ങളുടെ ആചാര്യനാൽ ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെട്ടത് എന്നാണു പ്രസിദ്ധിയെക്കുറിയ്ക്കുന്ന നാമപദത്തിന്നർത്ഥം. വിവിധങ്ങളായ പ്രകാരങ്ങളിൽ, സംശയം തീർന്ന് നിശ്ചയം വന്നു സിദ്ധാന്തം ഉറയ്ക്കുന്നതുവരെ (വി+ആ) വിശദീകരിയ്ക്കുക എന്നതാണു വ്യാഖ്യാനം. ഗ്രന്ഥം മുഴുവൻ പ്രത്യേകിച്ചു സിദ്ധാന്ത സംഗ്രഹമായ സൂത്ര സ്ഥാനം, ആയുഷ്ക്കാമിയമെന്നു വിശേഷേണ പറയപ്പെടുന്നു. സംജ്ഞകളുടേയും പരിഭാഷകളുടേയും രൂപത്തിൽ വിഷയങ്ങളെ അവതരിപ്പിയ്ക്കുകയാണ് ഉദ്ദേശകഥനം. അതുകൊണ്ടു സിദ്ധിയ്ക്കുന്ന പ്രാഥമികമായി പരിചയം പിന്നീടുള്ള വിവരണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുവാൻ ഒഴിച്ചുകൂട്ടാത്തതാണ്, പ്രത്യേകിച്ചു പ്രതിപാദ്യമായ വിഷയത്തിന്നനുസരിച്ച് മറ്റദ്ധ്യായങ്ങൾക്കു ശിഷ്യോപനയനീയം, ദിനചര്യ, ഋതു

ചര്യ തുടങ്ങിയ പേരുകൾ നല്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. ചുരുക്കിപറയപ്പെട്ടതിനെ വിസ്തരിച്ചുപറയുന്നതാണ്-നിർദ്ദേശകഥനം, വ്യാഖ്യാസ്യാമഃ എന്ന ബഹുവചനത്തിന്റെ പ്രയോഗം, വിനയത്തെക്കുറിയ്ക്കുന്നു. ഹ എന്നത് കാരുണ്യദ്യോതകമായ നിപാതമാകുന്നു ആതുരന്മാരായ ജനങ്ങളിലും യോഗ്യന്മാരായ ശിഷ്യന്മാരിലും ഉള്ള അനുകമ്പയാണു ആചാര്യന്മാരുടെ ഉപദേശത്തിനു ഹേതു. മന്ത്രത്തെ ദർശിച്ചവരാണു ഋഷിമാർ. മനനംകൊണ്ടു ഗ്രഹിയ്ക്കേണ്ട സൂക്ഷ്മമായ അർത്ഥത്തെ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതും ദുഃഖങ്ങളിൽ നിന്നു രക്ഷിയ്ക്കുന്നതുമാണു മന്ത്രം, മഹത്വം ജ്ഞാനത്തിന്റേയും കാരുണ്യത്തിന്റെയും അതിശയം കൊണ്ടുള്ളതാണ്. മഹർഷികളാൽ ഉപദേശിക്കപ്പെടുകയാൽ മന്ത്രസമൂഹമായി വേദമെന്ന നില ആയുർവ്വേദത്തിന്നു സിദ്ധിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു. ഇതിഹ എന്നതു സമ്പ്രദായത്തെക്കുറിയ്ക്കുന്നുവെന്നും പറയാം. ഈ രീതിയിലാണ് ശാസ്ത്രം ഇതുവരെ ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെട്ടുപോന്നതെന്നു താല്പര്യം. (ഇതി ഇപ്രകാരം) എന്നതു പ്രതിപാദനത്തെയല്ല, പ്രതിപാദ്യത്തെയാണു കുറിയ്ക്കുന്നതെന്നും പറയാം.
സൌകര്യത്തിനു വേണ്ടി ക്രമത്തെ വ്യത്യാസപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും, വിഷയം ആ പ്തന്മാരാൽ ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെട്ടുപോന്നതുതന്നെ എന്നു ആചാര്യൻ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ പ്രാമാണ്യത്തോടൊപ്പം തന്റെ വിനയത്തേയും കുറിയ്ക്കുന്നു. സത്യത്തെ അറിയുകയും അറിഞ്ഞതിനെ അറിഞ്ഞപോലെതന്നെ പ്രകാശിപ്പിയക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരാണ് ആപ്തന്മാർ-

ആയുഃ കാമയമാനേന ധർമ്മർത്ഥസുഖസാധനം |
ആയുർവേദോപദേശേഷു വിധേയ: പരമാദര: ||

ധർമ്മാർത്ഥ സുഖസാധനം (ധർമ്മം, അർത്ഥം, സുഖം എന്നിവയ്ക്കു സാധനമായ) ആയുഃ (ആയുസ്സിനെ) കാമയമാനേന (ആഗ്രഹിയ്ക്കുന്നവനാൽ) ആയുർവ്വേദോപദേശേഷു (ആയുർവ്വേദോപദേശങ്ങളിൽ) പരമാദരഃ വിധേയഃ (പരമമായി ആദരം വെയ്ക്കപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു).

ധർമ്മാർത്ഥസുഖങ്ങളാണു പുരുഷാർത്ഥങ്ങൾ. ജീവിതം കൊണ്ടു സാധിയ്ക്കേണ്ടതാണവ. നേടുക എന്നത് അർത്ഥവും അനുഭവിയ്ക്കുക എന്നതു സുഖവുമാകുന്നു. നേടാതെ അനുഭവിയ്ക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല. അനുഭവിയ്ക്കുന്നതിന് നേടുകയും വേണം. ഇഷ്ടംപോലെ നേടാനും തോന്നിയതുപോലെ അനുഭവിയ്ക്കാനും, ഒരിടത്തും ആർക്കും അനുവാദമില്ല. അർത്ഥസുഖങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച വിധിനിഷേധങ്ങളും അവയ്ക്കെല്ലാം അടിയിലുള്ള തത്ത്വങ്ങളും ധർമ്മമെന്ന ശബ്ദംകൊണ്ടുദ്ദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്നു. അങ്ങനെ ധർമ്മത്തിന്നൊത്തവിധം അർത്ഥസുഖങ്ങളെ സാധിയ്ക്കുകയാണു ജീവിതത്തിന്റെ പ്രയോജനം. അനുഭവം സുഖാത്മകമാകണമെങ്കിൽ ധർമ്മം അനുസരിയ്ക്കപ്പെടണം. (സുഖം ച ന വിനാ ധർമ്മാൽ) ആത്യന്തികമായ സുഖംതന്നെയാണ് മോക്ഷമെന്നു പറയപ്പെടുന്നത്. ഇങ്ങനെയുള്ള ധർമ്മാർത്ഥസുഖങ്ങളെ സാധിയ്ക്കുന്നിതിനു ആയുസ്സുവേണം. ശരീരത്തിന്റെ സൌഷ്ഠവം തന്നെയാണു ആരോഗ്യം. ആ

രോഗ്യത്തോടുകൂടിയ ജീവിതത്തിന്നു, ആയുർവ്വേദോപദേശങ്ങളെ അനുസരിച്ചേ പറ്റൂ-അധീതിബോധാചരണപ്രചാരണങ്ങളെക്കൊണ്ടാണ് (പഠിച്ചും അറിഞ്ഞും ആചരിച്ചും പ്രചരിപ്പിച്ചുമാണ്) ഉപദേശങ്ങളെ ആദരിയ്ക്കേണ്ടത്, ഉപദേശങ്ങൾ (ഉപദിശ്യന്തേ ഏഭിഃ) എന്നതിനു ഗ്രന്ഥങ്ങൾ എന്നും താല്പര്യമുണ്ട്. ഒരു ഗ്രന്ഥത്തെ മാത്രം അനുസരിച്ചാൽ വിഷയം സമ്പൂർണ്ണമായി മനസ്സിലാവുകയില്ല. അതുകൊണ്ടു പലേ ഗ്രന്ഥങ്ങളേയും പരിചയിയ്ക്കണം എന്ന താല്പര്യം. (Bios=ജീവിതം-logos=ശാസ്തം-Biology= ജീവിതശാസ്ത്രം. ആയുർവ്വേദം മനുഷ്യരുടെ മാത്രമല്ല, ജന്തുക്കളുടേയും വൃക്ഷങ്ങളുടേയും ജീവിക്കുന്ന എല്ലാത്തിൻേറയും ജീവിതത്തെ വ്യാഖ്യാനിയ്ക്കുന്നതിനുള്ള സിദ്ധാന്തങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. അതുകൊണ്ട് ആയുർവ്വേദം എന്ന ശബ്ദത്തെ ഇംഗ്ലീഷിലേയ്ക്കു Biology എന്നു തർജ്ജമ ചെയ്താൽ ഏറെക്കുറെ ശരിയായിരിയ്ക്കും. പുരുഷാർത്ഥങ്ങളെ ധർമ്മാർത്ഥകാമമോക്ഷങ്ങൾ എന്നു നാലെണ്ണമെന്നു പറയാറുണ്ട്. അപ്പോൾ കാമം താല്ക്കാലികമായ സുഖവും മോക്ഷം ആത്യന്തികമായി സുഖവുമാണെന്നു കരുതണം.)

ഗ്രന്ഥത്തിൻെറ ആരംഭത്തിൽ അനുബന്ധചതുഷ്ടയത്തെ സൂചിപ്പിയ്ക്കുക എന്നൊരു സമ്പ്രദായമുണ്ട്. വിഷയം, അധികാരി, പ്രയോജനം, സംബന്ധം എന്നിവയാണു നാലു അനുബന്ധങ്ങൾ. വിഷയം ഇവിടെ ആയുർവ്വേദോപദേശങ്ങളാണ്. അധികാരി ആയുഷ്ക്കാമനാകുന്നു. പ്രയോജനം പുരുഷാർത്ഥസിദ്ധിയാകുന്നു. വിഷയവും ഗ്രന്ഥവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം പ്രതിപാദ്യപ്രതി പാദകരൂപമാകുന്നു. ധർമ്മാർത്ഥസുഖങ്ങളാകുന്ന പ്രയോജനത്തോടുകൂടിയ ആയുസ്സിനെ നേടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്കുവേണ്ടി ആയുർവ്വേദോപദേശങ്ങളെ പ്രതിപാദിയ്ക്കുന്നു. എന്നു താല്പര്യം.

ആയുർവ്വേദോപദേശങ്ങൾ എന്ന ബഹുവചനം അനേകം ഗ്രന്ഥങ്ങളെ സൂചിപ്പിയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ട് ബഹുക്കളായ ആ ഗ്രന്ഥങ്ങളെ പരാമർശിയ്ക്കുന്നതിന്നു ഗുരുപരമ്പരയെ വിവരിയ്ക്കുന്നു.

ആയുർവേദാമൃതം സാർവ്വം ബ്രഹ്മാസ്മൃത്വാ സനാതനം ।
ദദൌ ദക്ഷായ സോഽശിഭ്യാം തൌ ശതക്രതവേ തതഃ ॥

ബ്രഹ്മാ (ബ്രഹ്മാവ്) സനാതനം (ശാശ്വതവും) സാർവ്വം (സർവ്വർക്കും ഹിതവും ആയ) ആയുർവ്വേദാമൃതം ബുദ്ധ്വാ (അമൃതതുല്യമായ ആയുർവ്വേദത്തെ അറിഞ്ഞിട്ട്), ദക്ഷായ ദദൌ (ദക്ഷന്നുപദേശിച്ചു) സഃ അശ്വിഭ്യാം ദദൌ (അദ്ദേഹം അശ്വിനീദേവന്മാരെ പഠിപ്പിച്ചു) തതഃതൌ ശതക്രതവേ ദദതുഃ (പിന്നെ അവർ ഇന്ദ്രന്നു പറഞ്ഞു കൊടുത്തു)

പൌരാണികമായ സങ്കല്പമനുസരിച്ചു ബ്രഹ്മാവാണ് പ്രപഞ്ചത്തിൻെറ സ്രഷ്ടാവ്. ബ്രഹ്മശബ്ദത്തിന് എല്ലാം ഉൾക്കൊള്ളുന്നത് എന്നർത്ഥം. സൃഷ്ടി ഇല്ലാത്തതിൻെറ ഉണ്ടാകലല്ല, സൂക്ഷ്മത്തിൽനിന്നുള്ള സ്ഥൂലത്തിൻെറ വികാ

സമാണ്. യാതൊരു തത്വങ്ങൾക്കനുസരിച്ചാണോ പ്രപഞ്ചം സൃഷ്ടമായത്, അവയെ ആശ്രയിച്ചുതന്നെവേണം, അതിന്നു വികാരം വരാതെനോക്കാനും, സാഹചര്യങ്ങൾ കൊണ്ടുവന്നുപോയാൽ പരിഹരിയ്ക്കാനും. ആ തത്ത്വങ്ങളാണു ആയുർവ്വേദത്തിലെ പ്രതിപാദ്യം. ആയുർവ്വേദത്തിൻെറ ആദിമനായ ആചാര്യൻ ജഗത്ര്സഷ്ടാവായ പ്രഹ്മാവുതന്നെയായിരിയ്ക്കണം. ഈ തത്ത്വങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചുള്ള നിയമങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒന്നും ആർക്കും ഒഴിഞ്ഞു നില്ക്കാൻ കഴിയുകയില്ല. അവ അനുഷ്ഠാനത്തിൽ ജഗത്തിലുള്ള സർവ്വ ജീവജാലങ്ങൾക്കും ഹിതമാകുന്നു (സർവ്വേഭ്യഃ ഹിതം). മൗലികങ്ങളാകയാൽ, കാര്യകാരണങ്ങളെ ബോധിപ്പിയ്ക്കുന്നവയാകയാൽ, ആയുർവ്വേദ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ സനാതനങ്ങൾ (എന്നും ഒരുപോലുള്ളവ, മാറ്റം അറ്റവ, ശാശ്വതങ്ങൾ) ആകുന്നു. ആരോഗ്യം കൊണ്ടുള്ള സുഖത്തെ അനുഭവിപ്പിയ്ക്കകൊണ്ട് ആയുർവ്വേദം അമൃതം തന്നെയാകുന്നു. സുഖം നല്കുന്നവയെ ലക്ഷണയാ അമൃതങ്ങൾ എന്നുപറയുന്നു. അങ്ങനെയുള്ളവയിൽ ആയുർവ്വേദം അഗ്ര്യമെന്നു പറയപ്പെടുന്നു, (ആയുർവ്വേദഃ അമൃതാനാം) ബ്രഹ്മാവിൽനിന്നു ദക്ഷനും, ദക്ഷനിൽനിന്നു ദേവവൈദ്യന്മാരായ അശ്വിനീദേവന്മാരും, അവരിൽനിന്നു ഇന്ദ്രനും ആയുർവ്വേദത്തെ ഗ്രഹിച്ചു. ബ്രഹ്മാവ്, ദക്ഷൻ, അശ്വനീദേവന്മാർ, ഇന്ദ്രൻ എന്നിവർ പുരാണ പ്രസിദ്ധന്മാരായ ആയുർവ്വേദാചാര്യന്മാരാകുന്നു.

ധർമ്മാർത്ഥകാമമോക്ഷാണാം വിഘ്നകാരിഭിരാമയൈഃ |
നരേഷു പീഢ്യമാനേഷു പുരസ്കൃത്യ പുനർവ്വസും ||
ധന്വന്തരിഭരദ്വാജനിമികാശ്യപകശ്യപാഃ |
മഹർഷയോ മഹാത്മാനസ്തഥാ ലംബായനാദയഃ ||
ശതക്രതുമുപാജഗ്മുഃ ശരണ്യമമരേശ്വരം |

ധർമ്മർത്ഥകാമമോക്ഷാണാം വിഘ്നകാരിഭിഃ ആമയൈഃ (ധർമ്മം, അർത്ഥം, കാമം, മോക്ഷം എന്നീ പുരുഷാർത്ഥങ്ങളെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന രോഗങ്ങളാൽ) നരേഷു പീഢ്യമാനേഷു (മനുഷ്യർ ഉപദ്രവിക്കപ്പെട്ടപ്പോൾ) ധന്വന്തരിഭരദ്വാജനിമികാശ്യപൻ കശ്യപാഃ (ധന്വന്തരി, ഭരദ്വാജൻ, നിമി, കാശ്യപൻ, കശ്യപൻ എന്നിവരും) തഥാ ലംബായ നാദയഃ (അപ്രകാരംതന്നെ, ലംബായനൻ തുടങ്ങിയവരുമായ) മഹാത്മാനഃ മഹർഷയഃ (മഹാനുഭാവന്മാരായ മഹർഷിമാർ) പുനർവസുംപുരസ്കൃത്യ (പുനർവസുവിനെ മുൻനിർത്തി) ശരണ്യം അമരേശ്വരം ശതക്രതും ഉപാജഗ്മുഃ (ശരണം പ്രാപിയ്ക്കാൻ യോഗ്യനും ദേവന്മാരുടെ അധിപതിയും ആയ ഇന്ദ്രനെ ആശ്രയിച്ചു)

മഹർഷിമാരുടെ മഹാത്മ്യം കാരുണ്യാതിശയമാകുന്നു. തപസ്സിദ്ധന്മാരും ഹിതചര്യയിൽ നിഷ്ക്കർഷയുള്ളവരുമായ അവർക്ക് രോഗത്തിൻെറ ബാധയില്ലെങ്കി

ലും, ക്ലേശിയ്ക്കുന്ന സാമാന്യജനങ്ങളിൽ അലിവോടെ, സങ്കടത്തിന്നു ശാശ്വതമായ പരിഹാരം ഉണ്ടാക്കാൻ വേണ്ടി പ്രവർത്തിയ്ക്കുക നിമിത്തം മഹത്വം ഉണ്ടായി. രോഗവും മരണവും ഇല്ലാത്തവരെന്നു പ്രസിദ്ധന്മാരായ ദേവന്മാരുടെ അധിപതിയെത്തന്നെയാണല്ലോ ഈ വിഷയത്തിൽ ശരണം പ്രാപിയ്ക്കേണ്ടത്. ലോകത്തിൻെറ ക്ലേശത്തിൽ അലിവുതോന്നിയ മഹർഷിമാർ ഹിമാലയസാനുക്കളിൽ കൂടിച്ചേർന്നാലോചിച്ചു. തീരുമാനിച്ചതനുസിച്ചു ഇന്ദ്രനെ ശരണം പ്രാപിച്ചു. സ്വസ്ഥൻ (ആരോഗ്യമുള്ളവൻ) എന്ന വാക്കിന്നു സ്വർഗ്ഗത്തിലിരിയ്ക്കുന്നവൻ എന്നും അർത്ഥമുണ്ട്.

താൻ ദൃഷ്ടൈ്വവ സഹസ്രാക്ഷോ നിജഗാദ യഥാഗമം ॥
ആയുഷഃ പാലനം വേദമുപവേദമഥർവണഃ ।
കായബാലാഗ്രഹോർധ്വാംഗശല്യദംഷ്ട്രാജരാവൃഷൈഃ ॥
ഗതമഷ്ടാംഗതാം പുണ്യം ബുബുധേ യം പിതാമഹഃ ।

സഹസ്രാക്ഷഃ (ദേവേന്ദ്രൻ) താൻ ദൃഷ്ട്വാ ഏവ (അവരെ കണ്ട ഉടനെ തന്നെ) അഥർവ്വണഃ ഉപവേദം (അഥർവവേദത്തിൻെറ ഉപവേദവും) കായബാലഗ്രഹോർധ്വാംഗശല്യദംഷ്ട്രാ,ജരാവൃഷൈഃ (കായം, ബാലം, വൃതം, ഊർധ്വാംഗം, ശല്യം ദംഷ്ട്ര, ജരാ, വൃക്ഷം എന്നവകൊണ്ട്) അഷ്ടാഗതാം ഗതം (എട്ടംഗങ്ങൾ ഉള്ളതും) പുണ്യം (പുണ്യവും) ആയുഷഃ പാലനം വേദം (ആയുസ്സിനെ സംരക്ഷിയ്ക്കുന്നതുമായ വേദത്തെ) യഥാഗമം (പരമ്പരയാ പഠിച്ചുവന്നതുപോലെ) നിജഗാദ (ഉപദേശിച്ചു) യംപിതാമഹഃ ബുബുധേ (യാതൊന്നിനേ ബ്രഹ്മാവു അറിഞ്ഞു).

ശതക്രതു=നൂറുയാഗംകൊണ്ടു (പരിശ്രമിച്ച്) ഉയർച്ചയെ പ്രാപിച്ചവൻ-സഹസ്രാക്ഷൻ=ആയിരം കണ്ണുകൾ ഉള്ളവൻ-എങ്ങുനിന്നുമുള്ള എല്ലാ വിഷയങ്ങളേയും കണ്ടറിഞ്ഞവൻ എന്നു താല്പര്യം. ക്രതു എന്നതിനും ജ്ഞാനമെന്നർത്ഥമുണ്ട്. വിവിധ ശാസ്ത്രങ്ങളിലുള്ള പരിചയവും വിവിധ വീക്ഷണങ്ങളിൽ കൂടി പരിശോധിയ്ക്കാനുള്ള പരിശീലനവും ഇല്ലാത്തവൻെറ അറിവ് ഒരുവിഷയത്തിലും, നിഷ്കൃഷ്ടമായിരിയ്ക്കുകയില്ല. മറ്റുള്ളവരുടെ സങ്കടങ്ങളിൽ അലിവോടെ വന്നിരിയ്ക്കുക നിമിത്തം, ശിഷ്യത്വത്തിനുവേണ്ട ഗുണങ്ങളെല്ലാം തികഞ്ഞിരിയ്ക്കുമെന്നു നിശ്ചയിച്ച് സംതൃപ്തനായ ഇന്ദ്രൻ ഉടനെതന്നെ അവർക്ക് ആയുർവ്വേദം, താൻ പഠിച്ചു പരിചയിച്ചു ബോധ്യപ്പെട്ടപ്രകാരം ഉപദേശിച്ചു. മഹർഷിമാർ സാക്ഷാൽ അമൃതം പ്രതീക്ഷിച്ചാകാം ചെന്നത്. എന്നാൽ ഭൂമിയിലുള്ളവർക്ക്, അമരത്വത്തിന്നു അർഹതയില്ലെന്നു കരുതി, ഉപദേശത്തെ അനുസരിയ്ക്കുന്നേടത്തോളം മാത്രം സ്വസ്ഥതയെ നല്കുന്ന ആയുർവ്വേദമാകുന്ന അമൃതത്തെ അവർക്കു കൊടുത്തു (സാക്ഷാൽ അമൃതം, ഒരിയ്ക്കൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ മതി എന്നെന്നും സ്വസ്ഥനാകാം). ആയുസ്സിൻെറ പാലനമായ വേദം =എങ്ങനെ ആരോഗ്യത്തെ അനുഭവിച്ചുകൊണ്ട് ദീർഘകാലം ജീവിച്ചിരിയ്ക്കാം എന്നുപദേശിയ്ക്കുന്ന ശാസ്ത്രം. ആഭ്യുദയികങ്ങളായ (ലൌകികങ്ങവായ സുഖങ്ങളെ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ള) വിഷയങ്ങൾക്കു പ്രാധാന്യം നല്കുന്നതാണു അഥർവ

വേദം. ആയുർവ്വേദം അഥർവവേദത്തിൻെറ ഉപവേദമാണെന്നു കരുതപ്പെടുന്നു. (എല്ലാ വേദങ്ങളിലും സാമാന്യമായും അഥർവവേദത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ചും ആയുർവ്വേദപരങ്ങളായ വിഷയങ്ങൾ പരാമർശിക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. വീക്ഷണവിശേഷം നിമിത്തം ആയുർവ്വേദത്തെ ഋഗ്വേദത്തിൻെറ ഉപവേദമായും, എല്ലാ വേദങ്ങളിൽ നിന്നും സംഗ്രഹിയ്ക്കപ്പെട്ട അഞ്ചാമത്തെ വേദമായും പറഞ്ഞു കാണുന്നു). വിശേഷ ജ്ഞാനത്തിനുവേണ്ടി, അഥവാ പഠനപാഠനപ്രയോഗങ്ങവുടെ സൌകര്യത്തിന്നുവേണ്ടി എട്ടംഗങ്ങളായി ആയുർവ്വേദം വിഭജിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. 1) കായചികിത്സ=ദേഹമെങ്ങും സമാന്യമായി ലക്ഷണങ്ങളെ പ്രകടിപ്പിയ്ക്കുന്നവയും സാമാന്യങ്ങളായ യുക്തികളെ അനുസരിച്ചു ചികിത്സിയ്ക്കാവുന്നവയുമായ ജ്വരം മുതലായരോഗങ്ങളെ പ്രതിപാദിയ്ക്കുന്നത്. 2)ബാലചികിത്സ=കുട്ടികൾക്കുണ്ടാവുന്ന രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സ-ധാതുക്കളുടെ മാർദ്ദവം കൊണ്ടും, ആഹാരവിഹാരങ്ങളുടെ വിശേഷം കൊണ്ടും. ഉപചാരങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതകൊണ്ടും ബാലന്മാരുടെ രോഗങ്ങൾക്കും ചികിത്സയ്ക്കും വിശേഷമുള്ളതുകൊണ്ട് ബാലചികിത്സ പ്രത്യേകിച്ചു പറയപ്പെടുന്നു. ഇതിന്നു കൌമാരഭൃത്യമെന്നും പേരുണ്ട്. 3) ഗ്രഹചികിത്സ=ബാലഗ്രഹങ്ങൾ, ഭൂതഗ്രഹങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ മനസ്സിനെ പ്രത്യേകിച്ചു ബാധിയ്ക്കുന്ന രോഗങ്ങളും അവയ്ക്കുള്ള ചികിത്സയും, ഭൂതവിദ്യ എന്ന ഈ അംഗത്തിൽ പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. 4) ഊർദ്ധ്വാംഗചികിത്സ ജത്രുവിന്നു മീതെ കഴുത്തിലും തലയിലുള്ള അവയവങ്ങളിലും ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സയാണത്. ജത്രു എന്നത് രണ്ടു ചുമലെല്ലുകളും നട്ടെല്ലും കൂടിച്ചേരുന്ന സന്ധിയാണ്. അതിന്നു പൂണെല്ലു എന്നും പറയുന്നു. ശാലാക്യമെന്നും ആ അംഗത്തിനുപേരുണ്ട്. നേത്രത്തിലും മറ്റും ഔഷധം പ്രയോഗിയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ഉപകരണമാണു ശലാക. അതുപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സ ആവശ്യമായി വരുന്നരോഗങ്ങളെ പ്രതിപാദിയ്ക്കുന്ന അംഗമാണു ശാലാക്യം 5) ശല്യചികിത്സ=ശസ്ത്രക്രിയാപ്രധാനമായ ചികിത്സ ആവശ്യമായി വരുന്ന രോഗങ്ങളെ പ്രതിപാദിയ്ക്കുന്നതാണത്. അകത്തുതന്നെ രോഗവശാൽ ഉണ്ടായതോ പുറത്തുനിന്നു പ്രവേശിച്ചതോ ആയി ശസ്ത്രംകൊണ്ട് നീക്കംചെയ്യേണ്ടതാണു ശല്യം. 6) ദാഷ്ടാചികിത്സ=വിഷചികിത്സ, സർപ്പവും മറ്റും വിഷം കുത്തിവയ്ക്കുന്ന പല്ലാണു ദംഷ്ട്ര. അഗദതന്ത്രം എന്നും ഇതിന്നു പേരുണ്ട്. വിഷത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്ന ഔഷധത്തിന്നു അഗദം എന്നുപേരുണ്ട്. വിഷംകൊണ്ട് ഗമനോന്മുഖമായ ആയുസ്സിനെ, ഗമനോന്മുഖമല്ലാതാക്കുന്നത് എന്നത്രേ അഗദശബ്ദത്തിന്നർത്ഥം. 7) ജരാചികിത്സ= ജരയ്ക്ക്-വാർദ്ധക്യത്തിന്-ഉള്ള ചികിത്സ. ധാതുക്കളുടെ സൌഷ്ഠവത്തെ സാധിച്ച്, യൌവനത്തെ കഴിയുന്നത്ര നിലനിർത്തി, വാർദ്ധക്യത്തെ കഴിയുന്നത്ര അകറ്റിക്കൊണ്ടുപോകുന്നതിനുള്ള ജരാചികിത്സയ്ക്കു രസായനം എന്നും പേരുണ്ട്. രസാദിധാതുക്കളും അവയുടെ അയനത്തിന്നുള്ള സ്രോതസ്സുകളും ഹാനിയെന്യേ ഇരിയ്ക്കുന്നേടത്തോളം കാലം വാർദ്ധക്യം ബാധിയ്ക്കുന്നില്ല. 8) വൃഷചികിത്സ=വൃഷത്തിന്നു ശുക്ലമെന്നർത്ഥം. സുരതസാമർത്ഥ്യത്തെ വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുന്നതും സന്താനോല്പാദനത്തിന്നുള്ള കഴിവുണ്ടാക്കുന്നതുമാണു വൃഷചികിത്സ. വാജീകരണമെന്നും അതിന്നു

പേരുണ്ട്. വാജം എന്നതിന്നു ശുക്ലവേഗം എന്നർത്ഥം. ശുക്ലവേഗമില്ലാത്തവനെ (അവാജിയെ) ശുക്ലവേഗമുള്ളവൻ (വാജി) ആകുന്നതു വാജീകരണം. രോഗത്തെ ശമിപ്പിച്ചു ആരോഗ്യത്തെ നൽകുന്നതിനേക്കാൾ വലിയപുണ്യം (സുകൃതം) ഇല്ല, യാതൊരു സ്വാർത്ഥമായ താൽപര്യവും കൂടാതെയാണു മഹർഷിമാർ അതിന്നു പുറപ്പെട്ടത്. നിസ്വാർത്ഥമായി അന്യന്റെ ക്ലേശത്തെ പരിഹരിയ്ക്കുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും ഉത്തമമായ സൽക്കർമ്മം. പുണ്യജനകമാകയാൽ ആയുർവ്വേദത്തെ പുണ്യമെന്നു പറയുന്നു. ബ്രഹ്മാവ് അറിഞ്ഞതുപോലെ എന്നതു കൊണ്ട്, ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ സിദ്ധാന്തപരമായ സനാതനത്ത്വത്തെക്കുറിയ്ക്കുന്നു. ദേശകാലസാഹചര്യഭേദംകൊണ്ട് പ്രയോഗത്തിന്നുമാറ്റം വരാമെങ്കിലും, സിദ്ധാന്തങ്ങൾക്കു മൌലികമായി മാറ്റംവരുന്നില്ല. സന്ദർഭത്തിന്നും, സൌകര്യത്തിനും അനുസരിച്ച് അവയെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തണമെന്നേ ഉള്ളു. മാറ്റമറ്റ ചില തത്ത്വങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചാണ് പ്രപഞ്ചം പ്രവർത്തിതമായിരിയ്ക്കുന്നത്. ആ തത്ത്വങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള യഥാർത്ഥ ജ്ഞാനത്തിന്, പ്രയോഗത്തിൽ, അനുഭവത്തിൽ ഫലം സിദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുകകൊണ്ട്, മാറ്റം വരുന്നതിനെക്കുറിച്ചു സങ്കല്പിയ്ക്കേണ്ട ആവശ്യംതന്നെയില്ല, പ്രപഞ്ചത്തിലെ സകലവസ്തുക്കളും യാതൊരു തത്ത്വങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചാണോ വർത്തിയ്ക്കുന്നത് അവയെ ആശ്രയിച്ചു തന്നെയാണ് ശരീരവും വർത്തിയ്ക്കുന്നത്.

ഗൃഹിത്വാ തേ സമാമ്നായം പ്രകാശ്യ ച പരസ്പരം ।
ആയയുർമ്മാനുഷം ലോകം മുദിതാഃ പരമഷയഃ ॥
സ്ഥിത്യർത്ഥമായുർവ്വേദസ്യ തേ/ഥ തന്ത്രാണി ചക്രിരേ ।
കൃത്വാഗ്നിവേശഹാരിതഭേളമാണ്ഡവ്യസുശ്രുതാൻ ॥
കരാളാദീംശ്ച തച്ഛിഷ്യാൻ ഗ്രാഹയാമാസുരാദൃതാഃ ।
സ്വം സ്വം തന്ത്രം തതസ്തേ/പി ചക്രുസ്താനി കൃതാനി ച ॥
ഗുരൂൻ സംശ്രാവയാമാസുഃ സർഷിസംഘാൻ സുമേധസഃ ।
തൈഃ പ്രശസ്താനി താന്യേഷു പ്രതിഷ്ഠാം ഭുവി ലേഭിരേ.

സമാമ്നായം ഗൃഹീത്വാ (വേദത്തെ പഠിച്ചിട്ട്) പരസ്പരം പ്രകാശ്യച (അന്യോന്യം പറയുകയും ചെയ്തിട്ട്) മുദിതാഃ തേ പരമർഷയഃ (സന്തുഷ്ടരായ ആ മഹർഷിമാർ) മാനുഷം ലോകം ആയയുഃ (ഭൂമിയിലേയ്ക്കു മടങ്ങിവന്നു) അഥ തേ (അനന്തരം അവർ) ആയുർവ്വേദസ്യ സ്ഥിത്യർത്ഥം (ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ നിലനില്പിന്നുവേണ്ടി) തന്ത്രാണി ചക്രിരേ (ഗ്രന്ഥങ്ങളെ രചിച്ചു) കൃത്വാ ച (ഉണ്ടാക്കിയതിനുശേഷം) ആദൃതാഃ (ആദരിയ്ക്കപ്പെട്ടവരായി) അഗ്നിവേശഹാരീതഭേഡമാണ്ഡവ്യസുശ്രുതാൻ (അഗ്നിവേശൻ, ഹാരീതൻ, ഭേഡൻ, മാണ്ഡവ്യൻ, സുശ്രുതൻ എന്നിവരേയും) തച്ഛിഷ്യാൻ കരാളാദീൻ ച (അവരുടെ ശിഷ്യന്മാരായ കരാളൻ തുടങ്ങിയവരേയും) ഗ്രാഹയാമാസുഃ (പഠിപ്പിച്ചു). തതഃ തേ അപി (പിന്നെ അവരും) സ്വം സ്വം തന്ത്രം ചക്രുഃ (സ്വന്തം സ്വന്തം ഗ്രന്ഥത്തെ രചിച്ചു) സുമേധസഃ തേ (മേധാവികളായ അവർ) കൃതാനി താനിച (ഉണ്ടാക്ക

പ്പെട്ട അവയെ) സർഷിസംഘാൻ ഗുരൂൻ സംശ്രാവയാമാസുഃ (മഹർഷിമാരുടെ സംഘത്തോടൊപ്പമിരിയ്ക്കുന്ന ഗുരുക്കന്മാരെ കേൾപ്പിച്ചു) ഏഷു (ആ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ വെച്ച്) തൈഃ പ്രശസ്താനി താനി (അവരാൽ അഭിനന്ദിയ്ക്കപ്പെട്ടവ) ഭുവിപ്രതിഷ്ഠാം ലേഭിരേ (ലോകത്തിൽ പ്രതിഷ്ഠയെ നേടി)

കാര്യം സിദ്ധിച്ചതുകൊണ്ടുണ്ടു സന്തോഷം, സാധിച്ചതുകൊണ്ടാണു ആദരിയ്ക്കപ്പെട്ടത്. സമാമ്നായം എന്നതുകൊണ്ടു ആപ്തോപദേശം (ശാബ്ദം എന്ന പ്രമാണം) കൊണ്ടു സിദ്ധമെന്നു സൂചിപ്പയ്ക്കപ്പെടുന്നു. ആപ്തോപദേശത്തെ പ്രത്യക്ഷംകൊണ്ടും അനുമാനംകൊണ്ടും ബോധ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്, മറ്റുള്ളവരുടെ പരീക്ഷയിലും പിഴയ്ക്കുകയില്ല, (ഇദമാഗമസിദ്ധത്വാൽ പ്രത്യക്ഷഫലദർശനാൽ മന്ത്രവത്സമ്പ്രയോക്തവ്യം ന മീമാംസ്യം കഥംചന). പഠിച്ചതിനെ സതീർത്ഥ്യൻമാർ തമ്മിൽ ചർച്ചചെയ്തുറപ്പിയ്ക്കണം. ചർച്ചചെയ്യുമ്പോൾ ഓരോരുത്തർക്കു ഓരോ അംശത്തിൽ കൂടുതൽ വെളിച്ചം കിട്ടും. അങ്ങനെ കിട്ടുന്ന ജ്ഞാനത്തെ ഗ്രന്ഥമായി ക്രോഡീകരിച്ചുവയ്ക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ വിസ്മൃതമായിത്തീർന്നുപോകാനിടയുണ്ട്. ലോകത്തിൽ പ്രചരിയ്ക്കുകയും പ്രയോജനപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതിനുവേണ്ടി ശിഷ്യന്മാർക്കുപദേശിയ്ക്കണം. പഠിയ്ക്കുന്നതും പഠിപ്പയ്ക്കുന്നതുമെല്ലാം പ്രയോഗംകൊണ്ടു സാധുത്വം ബോധ്യപ്പെട്ടതിനെയായിരിയ്ക്കുമെന്നതിന്നുസംശയമില്ല. പിന്നെ പഠിയ്ക്കുന്നവരും സ്വന്തം അനുഭവത്തേയും പരീക്ഷണത്തേയും ആശ്രയിച്ചു കൂടുതൽ ചർച്ചചെയ്തു, കാലികമായ അവശ്യത്തെ പുരസ്കരിച്ചു, ഗ്രന്ഥങ്ങൾ രചിച്ചു ആചാര്യന്മാരുടെ അംഗീകാരത്തിന്നു സമർപ്പിയ്ക്കണം. വിദ്വത്സദസ്സിൽവെച്ച് ആചാര്യന്മാരാൽ അംഗീകരിയ്ക്കപ്പെടുന്നതു പ്രചാരത്തിൽ വരുകയും വേണം, ഇങ്ങനെ പഠിച്ചും പഠിപ്പിച്ചും ചർച്ചചെയ്തും പരിഷ്കരിച്ചുമാണു ശാസ്ത്രം നിത്യനൂതനമായി നിലനിന്നുവന്നത്. ആയുർവ്വേദത്തെ സംബന്ധിച്ചു ഏതാനും ശതകങ്ങളായി ഈ സമ്പ്രദായം ഇല്ലാതായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. കുറേക്കാലം നൂതനങ്ങളായ വ്യാഖ്യാനങ്ങളുടെ രൂപത്തിൽ ശാസ്ത്രം പുരോഗമിച്ചുവന്നു, പിന്നെ അതും ഇല്ലാതായി.

തേഷാമേകൈകമവ്യാപി സമസ്തവ്യാധിസാധനേ ।
പ്രതിതന്ത്രാഭിയോഗേ തു പുരുഷായുഷസംക്ഷയഃ ॥
ഭവത്യധ്യയനേനൈവ യസ്മാൽ പ്രോക്തഃ പുനഃ പുനഃ ।
തന്ത്രകാരൈസ്സ ഏവാർത്ഥഃ ക്വചിൽ കശ്ചിദ്വിശേഷതഃ ॥
തേ/ർത്ഥപ്രത്യായനപരാ വചനേ യച്ച നാദൃതാഃ ।

തേഷാം ഏകൈകം (അവയിൽ ഓരോന്നും) സമസ്തവ്യാധിസാധനേ അവ്യാപി (എല്ലാ രോഗങ്ങളുടേയും ചികിത്സയിൽ വ്യാപിച്ചിരിയ്ക്കുന്നില്ല) പ്രതിതന്ത്രാഭിയോഗേ തു (ഓരോന്നായി പഠിച്ചുതീർക്കുവാൻ ശ്രമയ്ക്കുകയാണെങ്കിൽ ആകട്ടെ) അധ്യയനേന ഏവ പുരുഷായുഷസംക്ഷയഃ ഭവതി (പഠനം കൊണ്ട് തന്നെ പുരുഷായുസ്സുമുഴുവൻ തീർന്നുപോകും) യസ്മാൽ (എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ) തന്ത്രകാരൈഃ സഃഏവ അർത്ഥം പുനഃ പ്രോക്തഃ (തന്ത്രകാരന്മാർ ഒരേകാര്യം

പിന്നെയും പിന്നേയും പറയപ്പെട്ടു കാണുന്ന) കശ്ചിൽ അർത്ഥഃ ക്വചിൽ വിശേഷതഃ പ്രോക്തഃ (ഒരു വിഷയം എവിടെ എങ്കിലും, അടുക്കും ചിട്ടയുമില്ലാതെ, പ്രത്യേകിച്ചു എടുത്തുപറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു) യത് (എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ) തേ അർത്ഥ പ്രത്യായനപരാഃ (അവർ എങ്ങനെ എങ്കിലും വിഷയത്തെ പറഞ്ഞറിയിക്കുന്നതിൽ താൽപര്യമുള്ളവരാകുന്നു) വചനേ ആദൃതാഃ ന ഭവന്തി (വാക്കിൻെറ കാര്യത്തിൽ, എങ്ങനെ പറയണം, എത്ര പറയണം എന്നതിൽ, ശ്രദ്ധയുള്ളവരല്ല).

ഓരോ ആചാര്യനും അവനവനു പ്രത്യേകം പരിശ്രമവും അനുഭവവും ഉള്ള വിഷയത്തിന്നു പ്രധാന്യം കൊടുത്താണു ഗ്രന്ഥം രചിയ്ക്കുക. ഓരോരുത്തരും ഓരോ അംശത്തിൽ പ്രാവീണ്യം നേടിയിരുന്നുവെന്നു വിചാരിയ്ക്കണം. പരാധികാരേഷു ന വിസ്തരോക്തിഃ അന്യൻെറ വിഷയത്തിൽ വസ്തരിച്ചു പറയുന്നില്ല) അത്ര ധന്വന്തരീയാണാമധികാരഃ ക്രിയാവിധൌ (ഇവിടെ ശസ്ത്രകർമ്മകശലന്മാർക്കാണ് ചികിത്സിയ്ക്കുവാൻ അധികാരം) എന്നും മറ്റും ചരകനും മറ്റും പറഞ്ഞിട്ടുതന്നെ ഉണ്ട്. അതുകൊണ്ടു വിഷയം സമ്പൂർണ്ണമായി ഗ്രഹിയ്ക്കുന്നതിന്നു എല്ലാ ഗ്രന്ഥങ്ങളും പഠിച്ചു തീർക്കണം അതിന്നാകട്ടെ ഒരു ജന്മം മുഴുവനുണ്ടായാലും മതിയാവില്ല, പിന്നെങ്ങനെ പ്രയോഗിച്ചുനോക്കും?

> സർവ്വതന്ത്രാണ്യതഃ പ്രായഃ സംഹൃത്യാഷ്ടാംഗസംഗ്രഹഃ ।
> അസ്ഥാനവിസ്തരാക്ഷേപപുനരുക്താദിവർജ്ജിതഃ ॥
> ഹേതുലിംഗൌഷധസ്കന്ധത്രയമാത്രനിബന്ധനഃ ।
> വിനിഗൂഢാർത്ഥതത്ത്വാനാം പ്രദേശാനാം പ്രകാശകഃ ।
> സ്വാന്യതന്ത്രവിരോധാനാം ഭൂയിഷ്ഠം വിനിവാരകഃ ।
> യുഗാനുരൂപസന്ദർഭോ വിഭാഗേന കരിഷ്യതേ ॥

അതഃ (അതുകൊണ്ട്) പ്രായഃ സർവ്വതന്ത്രാണി സംഹൃത്യ (മിയ്ക്കവാറും എല്ലാ ഗ്രന്ഥങ്ങളേയും സമാഹരിച്ച്) അസ്ഥാനവിസ്താരാക്ഷേപ പുനരുക്താദിവർജ്ജിതഃ (സ്ഥാനം തെറ്റിപ്പറയുക, വേണ്ടതിലധികം പറയുക, വേണ്ടത്ര പറയാതിരിയ്ക്കുക, വീണ്ടും വീണ്ടും പറയുക. എന്നുതുടങ്ങിയ ദോഷങ്ങളില്ലാത്തതും) ഹേതുലിംഗൌഷധസ്കന്ധത്രയമാത്രനിബന്ധനഃ (ഹേതു, ലിംഗം, ഔഷധം എന്നീ മൂന്നു സ്കന്ധങ്ങളെ മാത്രം യോജിപ്പിച്ചുള്ളതും) വിനിഗൂഢാർത്ഥതത്ത്വാനാം പ്രദേശാനാം പ്രകാശകഃ (അവ്യക്തങ്ങളായ അർത്ഥങ്ങളോടും തത്ത്വങ്ങളോടും കൂടിയ ഭാഗങ്ങളെ വിശദീകരിയ്ക്കുന്നതും) സ്വാന്യതന്ത്രവിരോധാനാം ഭൂയിഷ്ഠം വിനിവാരകഃ (ഒരേ ഗ്രന്ഥത്തിൽത്തന്നെയുള്ളവയും മറ്റു ഗ്രന്ഥങ്ങളോടുള്ളവയുമായ വിരോധങ്ങളെ കഴിയുന്നത്ര പരിഹരിയ്ക്കുന്നതും) യുഗാനുരൂപസന്ദർഭഃ (കാലത്തിനൊത്ത പ്രതിപാദനത്തോടുകൂടിയതുമായ) അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹഃ വിഭാഗേന കരിഷ്യതേ (അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹം വിശയവിഭാഗത്തോടെ നിർമ്മിയ്ക്കപ്പെടുവാൻ പോകുന്നു).

അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹമെന്ന നൂതന ഗ്രന്ഥത്തിൻെറ ഉദ്ദേശത്തേയും അപൂർവ്വത

യേയും പറയുന്നു. (അപൂർവ്വത=വിശിഷ്ടത) സമാന്യമായി എല്ലാ ഗ്രന്ഥങ്ങളി ലേയും വിഷയങ്ങൾ ഇതിൽ ക്രോഡീകരിയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്, അതുകൊണ്ടു ഇതി ൻെറ പഠനംകൊണ്ടു വിഷയം സമഗ്രമായി മനസ്സിലാകും. ഹേതു=നിദാനം, രോ ഗകാരണം ലിംഗം=രൂപം, രോഗലക്ഷണം, ഔഷധം=ഉപക്രമം, രോഗചികിത്സ, ആയുർവ്വേദത്തിൽ ഏറ്റവും പ്രസക്തങ്ങളായ ഈ മൂന്നു വിഭാഗങ്ങളാണു പ്രതി പാദിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. അനുപ്രസക്തങ്ങളായ ദർശനാദി വിഷയങ്ങൾ ഇതിൽ പ്രാധാന്യേന വർണ്ണിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല. അവ്യക്തങ്ങളായ പല അർത്ഥങ്ങളും തത്ത്വങ്ങളും ഇതിൽ വ്യക്തമാക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പ്രത്യക്ഷത്തിൽ കാ ണപ്പെട്ട വൈരുദ്ധ്യങ്ങളെ മിയ്ക്കവാറും പരിഹരിച്ചിട്ടുണ്ട്. അടുക്കും ക്രമവും ചി ട്ടയും പാലിയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഏറ്റവും പ്രധാനമായി കാലത്തിന്നു യോജിച്ച തരത്തിൽ, ജനങ്ങളുടെ ആവശ്യത്തിന്നും അഭിരുചിയ്ക്കും കഴിവിനും ചേരുംവി ധമാണിതു രചിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. കാലികമായ താല്പര്യത്തേയും ആവശ്യ ത്തേയും ഔചിത്യത്തേയും പരിഗണിച്ചു നൂതനങ്ങളായ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ രചിയ്ക്ക പ്പെട്ടിരിയ്ക്കണമെന്ന നിർദ്ദേശം യുഗാനുരൂപസന്ദർഭമെന്ന പ്രയോഗത്തിലുണ്ട് എന്നു കരുതാം. കരിഷ്യതേ എന്ന കർമ്മണിപ്രയോഗം ഗ്രന്ഥകാരൻെറ വിനയ ത്തെക്കുറിയ്ക്കുന്നു. ഗ്രന്ഥരചനയിൽ താൻ സ്വീകരിച്ചിരിയ്ക്കുന്ന ശൈലി ആചാ ര്യൻ ഇവിടെ വ്യക്തമായിരിയ്ക്കുന്നു. അതു ഏതു വിഷയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഗ്രന്ഥത്തിൻെറ രചനയിലും ആർക്കും മാതൃകയാക്കാവുന്നതാകുന്നു.

സംജ്ഞാം, നിമിത്തം, കർത്താരം, പരിമാണം, പ്രയോജനം, പ്രാഗുക്ത്വാ സർ വ്വതന്ത്രാണാം പശ്ചാദ്വ്യാഖ്യാനുവർണയേൽ-സംജ്ഞ (ഗ്രന്ഥത്തിൻെറ പേര്) നിമിത്തം (ഗ്രന്ഥം നൂതനമായി രചിയ്ക്കാനുള്ള കാരണം) കർത്താവ് (ഗ്രന്ഥകാ രൻ) പരിമാണം (വലുപ്പം) പ്രയോജനം (ഉദ്ദേശം) എന്നിവയെപ്പറഞ്ഞിട്ടുവേണം വ്യാഖ്യാതാവ് വിഷയത്തെ വിശദീകരിയ്ക്കാൻ എന്നുണ്ട്. ഇവിടെ, ഗ്രന്ഥാ വസാനത്തിൽ തനിയ്ക്കു മുത്തച്ഛൻെറ പേരാണെന്നും, മുത്തച്ഛൻ വാ ഗ്ഭടനാണെന്നും അച്ഛൻ സംഹഗുപ്തനാണെന്നും ജന്മദേശം സിന്ധുരാജ്യ മാണെന്നും, അവലോകിതേശ്വരൻ എന്ന ബുദ്ധഭിക്ഷുവും തൻെറ അച്ഛനും തന്നെ ഗുരുക്കന്മാർ എന്നും ആചാര്യൻ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്) സമാന്യമായി പരിമാണം പന്തീരായിരം ഗ്രന്ഥമെന്നു പ്രസിദ്ധമാകുന്നു. മുപ്പത്തിരണ്ടക്ഷരങ്ങളു ടെസമുദായമാണ് ഇവിടെ ഒരു ഗ്രന്ഥം (കാലം കൃസ്തുവിന്നുശേഷം അഞ്ചാം നൂറ്റാണ്ടെന്നു ചരിക്രകാരന്മാർ സമാന്യമായി നിശ്ചയിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു). അഷ്ടാം ഗ ഹൃദയത്തിൻെറ പരിമാണം ഏഴായിരം ഗ്രന്ഥമാകുന്നു.

നത്യോപയോഗി ദുർബോധം സർവ്വാംഗവ്യാപി ഭാവതഃ ॥
സംഗൃഹീതം വിശേഷേണ യത്ര കായചികിത്സിതം ।

യത്ര (അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹത്തിൽ) നിത്യോപയോഗി (നിത്യം ഉപയോഗമുള്ളതും) ദുർബോധം (മനസ്സിലാക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതും) ഭാവതഃ സർവ്വാംഗവ്യാപി (തത്ത്വംകൊണ്ടു എല്ലാ അംഗങ്ങളിലും വ്യാപിച്ചിട്ടുള്ളതും ആയ) കായചി

കിത്സിതം (കായചികിത്സ എന്ന അംഗം) വിശേഷേണ സംഗൃഹീതം (പ്രത്യേകിച്ചും ക്രോഡീകരിയ്കക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു)

സാധാരണയായി ജനങ്ങളെ ബാധിച്ചുവരുന്നത് അധികവും കായചിക്ത്സാവിഷയങ്ങളായ രോഗങ്ങളാണ്. അതുകൊണ്ട് ചികിത്സയിൽ അധികവും ആവശ്യമായിവരുക കായചികിത്സയാണ്. സിദ്ധാന്തങ്ങളും പ്രയോഗങ്ങളും യുക്തികളും കായചികിത്സിതത്തിലാണു പ്രതിപാദിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുക എന്നതുകൊണ്ട് അതു ദുർബോധമാണ്. അതാതംഗത്തിലെ ചികിത്സയ്ക്കു വൈശിഷ്ട്യമുണ്ടെങ്കിലും, അതെല്ലാം തത്ത്വത്തിൽ കായചികിത്സിതത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു കായചികിത്സിതത്തിൽ ഉപസ്ഥിതി വരുത്തിയിട്ടുവേണം ഇതര ചികിത്സിതങ്ങളിൽ പ്രയത്നിയ്ക്കുന്നതിന്ന്. അങ്ങനെയുള്ള കായചികിത്സിതം അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹത്തിൽ പ്രാധാന്യേന സംഗ്രഹിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. പ്രാധാന്യേന എന്നതു കൊണ്ട് അനുബന്ധമായി മറ്റംഗങ്ങവും വേണ്ടത്ര സംഗ്രഹിയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് എന്നു കാണിയ്ക്കുന്നു.

ന മാത്രാ മാത്രമപ്യത്ര കിഞ്ചിദാഗമവർജ്ജിതം |
തേ/ർത്ഥാസ്സഗ്രന്ഥബന്ധശ്ച സ്ക്ഷേപായ ക്രമോ / ന്യഥാ ||

അത്ര (അഷ്ടാംഗ സംഗ്രഹത്തിൽ) മാത്രാമാതത്രമപി (ഒരു മാത്രപോലും) ആഗമവർജ്ജിതം ന ഭവതി (ആഗമത്തിന്നു വിപരീതമായിട്ടില്ല) അർത്ഥാഃതേ (വിഷയങ്ങൾ അവതന്നെയാകുന്നു) ഗ്രന്ഥബന്ധഃ ച സഃ (ഗ്രന്ഥത്തിൻെറ ഘടനയും അതുതന്നെയാകുന്നു) സംക്ഷേപായ ക്രമഃഅന്യഥാ കൃതഃ (സംക്ഷേപിയ്ക്കുന്നതിന്നുവേണ്ടി ക്രമം മറ്റു വിധത്തിലാക്കിയിരിയ്ക്കുന്നു.

ഏറ്റവും ചെറിയകാലംകൊണ്ടുച്ചരിയ്ക്കാവുന്ന അക്ഷരമാണു മാത്ര. അസ്ഥാനവിസ്തരാക്ഷേപപുനരുക്താദിവർജ്ജിതമായി പറയുന്നതാണ് സംക്ഷേപം.

പ്രപഞ്ചം മുഴുവൻ വ്യാപിച്ചു ഒരുപോലെ മാറ്റമറ്റു പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്ന ആദ്യന്തഹീനമായ പ്രകൃതിയുടെ നിയമങ്ങളെ അനുസരിയ്ക്കുകയാൽ, ആയുർവ്വേദസിദ്ധാന്തങ്ങൾ നിത്യങ്ങളായി ഗണിയ്ക്കപ്പെടുന്നു. സോ/യമായുർവ്വേദഃ ശാശ്വതഃ നിർദ്ദിശ്യതേ, അനാദിത്വാൽ, സ്വാഭാവസംസിദ്ധലക്ഷണത്ത്വാൽ ഭാവസ്വഭാവനിത്യത്വാൽ ച (ച.സൂ. 30) സ്വഭാവം=പ്രകൃതി. സ്വഭാവസംസിദ്ധലക്ഷണങ്ങൾ എന്നതിന്നു, പ്രകൃതിയിൽ നിന്നു സിദ്ധിച്ച സിദ്ധാന്തങ്ങളോടുകൂടിയവ എന്നർത്ഥം. പ്രകൃതിയിലെ നിയമങ്ങൾതന്നെയാണ് ആയുർവ്വേദത്തിലേയും നിയമങ്ങൾ എന്ന് താല്പര്യം. ഭാവങ്ങൾ=പ്രകൃതിയിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നവ. അവയുടെ സ്വഭാവവും ഒരിയ്ക്കലും മാറ്റമറ്റതാകുന്നു. സമാനം സമാനത്തെ വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കും, വിപരീതം ക്ഷയിപ്പിയ്ക്കും, ഉഷ്ണം പരിണാമത്തെ ഉളവാക്കും, ശീതം പരിണാമത്തെ നിയന്ത്രിയ്ക്കും, ഉഷ്ണവും ശീതവും ചലനവിശേഷത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു എന്നു തുടങ്ങിയ അനുഭവങ്ങൾ മാറ്റമറ്റവയാണല്ലോ. അങ്ങനെയുള്ള പ്രകൃത്യനുഭവങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചാണ് ആയുർവ്വേദത്തിൻെറ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. പ്രകൃതിനിയമങ്ങൾ ശരീരത്തെ സംബന്ധിച്ചു എങ്ങ

നെ പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്നു എന്നാണു ആയുർവ്വേദം വ്യക്തമാക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടു സിദ്ധാന്തപരമായി ആയുർവ്വേദം അനാദിയാകുന്നു, അനന്തവുമാകുന്നു. ഇതുവരെ അനുഭവപ്പെട്ടതുപോലെ ഇനിയും അനുഭവപ്പെടുമെന്നു താൽപര്യം. അവസ്ഥാനുവിധാനമാണു ചികിത്സ എന്നതുകൊണ്ട് സൗകര്യങ്ങൾക്കും സാഹചര്യങ്ങൾക്കുമനുസരിച്ച് പ്രയോഗത്തിൽ മാറ്റം വരാവുന്നതും വരുത്തേണ്ടുമാകുന്നു. അതൊന്നും ആയുർവ്വേദത്തിൻെറ സിദ്ധാന്തപരമായി ശാസ്ത്രീയതയ്ക്കു ഹാനിവരുത്തുന്നില്ല, ആഗമത്തെ ലംഘിയ്ക്കുന്നുമില്ല. നവീനങ്ങളായ "കണ്ടുപിടുത്തങ്ങളെ" കൂടി പ്രയോജനപ്പെടുത്തി സൌകര്യത്തെ വരിദ്ധിപ്പിയ്ക്കുന്നതിലും ശാസ്ത്രവിരുദ്ധമായി ഒന്നുമില്ല.

ഇങ്ങനെ ഗ്രന്ഥത്തെ അവതരിപ്പിച്ചതിന്നുശേഷം വിഷയത്തെ അവതരിപ്പിയ്ക്കുന്നു.

വായുഃ പിത്തം കഫശ്ചേതി ത്രയോ ദോഷാസ്സമാസതഃ ।

വായുഃ പിത്തം കഫഃ ച ഇതി (വായുവും പിത്തവും കഫവും എന്നിങ്ങനെ) സമാസതഃ ത്രയഃ ദോഷാഃ ഭവന്തീ (ചുരുക്കത്തിൽ മൂന്നു ദോഷങ്ങൾ ഉണ്ട്).

സംജ്ഞകളേയും പരിഭാഷകളേയും ആശ്രയിച്ചേ ശാസ്ത്രത്തെ വ്യാഖ്യാനിയ്ക്കാവൂ, അതുകൊണ്ടു ആയുർവ്വേദജ്ഞാനത്തിന്നു ആവശ്യമായ സംജ്ഞാപരിഭാഷകളെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു. ശരീരത്തെക്കുറിയ്ക്കുന്ന സംജ്ഞകളെ ആദ്യം പറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നു. ഇവയെല്ലാം യഥാസന്ദർഭം ഉപപത്തിയോടെ വിവരിയ്ക്കുന്നുണ്ട്. സമാസതഃ (ചുരുക്കത്തിൽ) എന്നത് അദ്ധ്യായത്തിൻെറ അവസാനം വരെ യഥാസന്ദർഭം അനുവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. എന്ന് എന്നും മൂന്ന് എന്നും പറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നത് ഇവയല്ലാതെ നാലാമതൊരു ദോഷമില്ലെന്നുറപ്പിയ്ക്കുന്നു.

19 പ്രത്യേകം തേത്രിധാവൃദ്ധിക്ഷയസാമ്യവിഭേദതഃ ।
ഉൽകൃഷ്ടമധ്യാല്പതയാ ത്രിധാ വൃദ്ധിക്ഷയാവപി ॥

തേ (ആദോഷങ്ങൾ) വൃദ്ധിക്ഷയസാമ്യവിഭേദതഃ- (വൃദ്ധീ, ക്ഷയം, സാമ്യം എന്ന ഭേദംകൊണ്ട്) പ്രത്യേകം ത്രിധാ ഭവന്തി (ഓരോന്നും മൂന്നു തരത്തിലുണ്ട്).

ചുരുക്കത്തിൽ ദോഷങ്ങൾ മൂന്നെന്നു പറഞ്ഞതു വിസ്തരിയ്ക്കുമ്പോൾ, എണ്ണം കൂടുന്നതിനെക്കുറിയ്ക്കുന്നു. ദോഷങ്ങൾക്കു വൃദ്ധി, ക്ഷയം സാമ്യം എന്നു മൂന്നവസ്ഥകൾ ഉണ്ട്. ഈ അവസ്ഥകൾ ലക്ഷണങ്ങൾകൊണ്ടറിയപ്പെടുന്നു, സാമ്യമെന്നത് ആരോഗ്യകരമായ സ്ഥിതിയാണ്. ആ അവസ്ഥയിൽ നിന്നേറുന്നതു വൃദ്ധിയും കുറയുന്നതു ക്ഷയവുമാകുന്നു. അപ്പോൾ അവ രോഗത്തിന്നു കാരണമായി ദേഹത്തെ പീഡിപ്പിയ്ക്കുന്നു. കുറച്ച്, ഇടനിലയ്ക്കു, ഏറ്റവും അധികം എന്നു വൃദ്ധിയും ക്ഷയവും മൂന്നുതരത്തിൽ / വരാം. അതെല്ലാം ഓരോ തരത്തിൽ രോഗത്തിന്നു കാരണമാകുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ സമത്വമാകട്ടെ ഒരുതരത്തിലേ ഉണ്ടാവൂ. അതുകൊണ്ട് ആരോഗ്യം ഒരു തരത്തിലേ ഉള്ളൂ-

20 വികൃതാവികൃതാ ദേഹം ഘ്നന്തിതേ വർത്തയന്തി ച ॥

തേ (ആ ദോഷങ്ങൾ) വികൃതാവികൃതാഃ (വികൃതങ്ങളും അവികൃതങ്ങളുമായി) ദേഹം (ദേഹത്തെ) ഘ്നന്തി വർത്തയന്തി ച (നശിപ്പിയ്ക്കുകയും നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു).

വൃദ്ധിക്ഷയഭേദങ്ങളോടു കൂടിയ ദോഷങ്ങൾ വികൃതങ്ങളും സാമ്യത്തോടു കൂടിയവ അവികൃതങ്ങളുമാകുന്നു. വികൃതങ്ങളായ ദോഷങ്ങൾ രോഗം കൊണ്ടു ദേഹത്തെ ഹനിയ്ക്കുന്നു. അവികൃതങ്ങൾ ആരോഗ്യംകൊണ്ടു നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

തേ വ്യാപിനോ പി ഹൃന്നാഭ്യോരധോമധ്യോർധ്വ സംശ്രയാഃ ।

തേ വ്യാപിനഃ അപി (ദോഷങ്ങൾ ദേഹമെങ്ങും വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു വെങ്കിലും) ഹൃന്നാഭ്യോഃ (ഹൃദയത്തിന്നും നാഭിയ്ക്കും) അധോമധ്യോർധ്വ സംശ്രയാഃ (ചുവട്ടിലും നടുക്കും മുകളിലും പ്രത്യേകിച്ചാശ്രയിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു).

എല്ലാ ദോഷങ്ങളും എല്ലായിടത്തുമുണ്ടെങ്കിലും, നാഭിയ്ക്കു ചുവട്ടിൽ വാതവും ഹൃദയം മുതൽ നാഭിവരെ പിത്തവും ഹൃദയത്തിനുമീതെ കഫവും പ്രത്യേകിച്ചാശ്രയിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു, ഇവിടെ ഹൃദയം, നാഭി എന്നീ ശബ്ദങ്ങൾ, ദേഹത്തെ വിലങ്ങനെ മൂന്നായി വിഭജിക്കുമ്പോഴുള്ള രണ്ടു അതിർത്തികളെ കുറിയ്ക്കുന്നതായി ഗണിച്ചാൽ മതി. ഇങ്ങനെ സ്ഥാനം നിർണ്ണയിച്ചിതിലുള്ള യുക്തിയും മറ്റും യഥാവസരം വിവരിയ്ക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. അടുത്തസ്ഥാനത്തേയ്ക്കും ഓരോന്നിൻേറയും സ്വാധീനത വ്യാപിയ്ക്കുന്നു. ഹൃന്നാഭേഃ എന്നു പ്രാണ്യംഗങ്ങളെക്കുറിയ്ക്കുമ്പോൾ ഏകവചനമേ വേണ്ടൂ എന്നാൽ രണ്ടുകൂടിച്ചേർന്ന ഒന്നിനെ അല്ലാതെ, രണ്ട് അതിർത്തികളെ വെവ്വേറെ ഉദ്ദേശിക്കുകയാൽ ദ്വിവചനം തന്നെ പറയേണ്ടിവന്നു।

21 വയോ/ഹോരാത്രി ഭുക്താനാം തേ/ന്തമധ്യാദിഗാഃ ക്രമാൽ

വ്യാപിനഃ അപി തേ (എല്ലാക്കാലത്തും പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്നവയാണെങ്കിലും അവ) ക്രമാൽ (ക്രമത്തിൽ) വയോ/ഹോരാത്രിഭുക്താനാം (വയസ്സ്, അഹസ്സ് രാത്രി, ഭുക്തം എന്നിവയുടെ) അന്തമധ്യാദിഗാഃഭവന്തി (അന്തം, മധ്യം, ആദി, എന്നിവയിൽ പ്രത്യേകിച്ചു വ്യാപിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു) വയസ്സ്=പ്രായം. വയസ്സിൻെറ അന്തത്തിൽ (വാർധക്യത്തിൽ) വാതവും, മധ്യത്തിൽ (യൌവനത്തിൽ) പിത്തവും, ആദിയിൽ (ബാല്യത്തിൽ) കഫവും പ്രധാന്യം വഹിയ്ക്കുന്നു. അഹസ്സ്=പകലിൻെറ ഒടുവിലത്തെ പത്തു നാഴിക (അന്തം) വാതത്തിന്നും നടുവിലത്തെപത്തു നാഴിക (മധ്യം) പിത്തത്തിന്നും, ആദ്യത്തെ പത്തു നാഴിക (ആദി) കഫത്തിന്നും, പ്രധാന്യമുള്ളതാകുന്നു. രാത്രിയിലും അപ്രകാരം തന്നെ ഭുക്തം=കഴിയ്ക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷണം ദഹിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ വാതവും, ദഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ പിത്തവും, ദഹിച്ചുതുടങ്ങുന്നതുവരെ കഫവും പ്രാധാന്യമുള്ളതാകുന്നു. ഇതെല്ലാം അപ്പോൾ അനുഭവപ്പെടുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾകൊണ്ട് ഊഹിക്കപ്പെടുന്നു.

തൈർഭവേദ്വിഷമസ്തീക്ഷ്ണോമന്ദശ്ചാഗ്നിസ്സമൈസ്സമഃ |

തൈഃ (ആ ദോഷങ്ങൾകൊണ്ട്) അഗ്നിഃ (ജഠരാഗ്നി) ക്രമാൽ (ക്രമത്തിൽ) വിഷമഃ തീക്ഷ്ണഃ മന്ദഃ ച ഭവേൽ (വിഷമവും തീക്ഷ്ണവും മന്ദവുമായിരിയ്ക്കും).

അഗ്നികൃത്യമായ പാകത്തെ നിർവ്വഹിയ്ക്കുകകൊണ്ടു അഗ്നിയെന്നു പറയുന്നു. വാതം വർധിച്ചാൽ അഗ്നി വിഷമമാകും. ചിലപ്പോൾ തീക്ഷ്ണവും, ചിലപ്പോൾ മന്ദവും, ചിലപ്പോൾ സമവുമായിരിയ്ക്കുന്നതാണു വിഷമം. പിത്തം വർദ്ധിച്ചാൽ തീക്ഷ്ണമാകും. യഥാവിധി യഥാകാലം ഭക്ഷിയ്ക്കപ്പെട്ട ആഹാരം, കാലമാകുന്നതിന്നു മുമ്പുതന്നെ ജീർണമാകും. കഫം വർധിച്ചാൽ മന്ദമാകും, പതുക്കയേ ജീർണമാകയുള്ളു. ദോഷങ്ങൾ സമങ്ങളായിരുന്നാൽ (വൃദ്ധിക്ഷയങ്ങൾ കൂടാതിരുന്നാൽ) അഗ്നിയും സമമായിരിയ്ക്കും. യഥാകാലം യഥാസുഖം തന്നെ ജീർണമാകും.

അഗ്നിയെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രസംഗത്തിൽ നിന്നു ഒരു സംഗതി വ്യക്തമാകുന്നു. പിത്തം അഗ്നിയെ തീക്ഷ്ണമാക്കുകകൊണ്ട് ആഗ്നേയമാകുന്നു. സമാനം കൊണ്ടാണല്ലോ വർദ്ധിയ്ക്കുക കഫം പചനത്തെ സഹായിയ്ക്കായ്കകൊണ്ട്, അഗ്നിയെ മന്ദമാക്കുക കൊണ്ട് അഗ്നിക്ക് വിപരീതമായ ജലത്തിൻെറ ധർമ്മത്തെ നിർവ്വഹിയ്ക്കുന്നു. വാതം വിഷമതയ്ക്ക്, അവ്യവസ്ഥിതത്വത്തിന്നു കാരണമാകയാൽ, ബാഹ്യമായ വായുവെന്നപോലെ ചലനാത്മകമാകുന്നു. മുഖം മുതൽ ഗുദം വരെയുള്ള അന്നനാളത്തിൽ ഹൃദയം മുതൽ നാഭിവരെയുള്ള ഭാഗത്തുവച്ചാണ് ആഹാരത്തിൻെറ പചനം നടക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടത് അഗ്നികർമ്മത്തെ നിർവ്വഹിക്കുന്ന പിത്തത്തിൻെറ സ്ഥാനമായതു യുക്തംതന്നെ. അഗ്നിയെ ജ്വലിപ്പിയ്ക്കുന്നത് ചലനാത്മകമായ വായുവാണല്ലോ. ബാഹ്യമായ വായുവിൻെറ ധർമ്മത്തെ നിർവ്വഹിയ്ക്കുന്ന ആന്തരമായ വാതമെന്ന ദോഷത്തിനു അഗ്നിയുടെ (പിത്തത്തിൻെറ) ചുവട്ടിൽ സ്ഥാനമുണ്ടായതു സ്വാഭാവികമാകുന്നു. പചനത്തിന്നു ജലത്തിൻെറ സാഹചര്യം അഥവാ നിയന്ത്രണം വേണം. അല്ലെങ്കിൽ പചിയ്ക്കുകയല്ല, ദഹിച്ചു ഭസ്മമാവുകയാണുണ്ടാവുക, അതുകൊണ്ടു ജലകർമ്മത്തെ നിർവ്വഹിയ്ക്കുന്ന കഫത്തിന്നു പിത്തത്തിന്നു മുകളിൽ സ്ഥാനം ലഭിച്ചതും സ്വാഭാവികമാകുന്നു.

22 കോഷ്ഠഃ ക്രൂരോ മൃദുർമധ്യോ മധ്യസ്സ്യാത്തൈസ്സമൈരപി

തൈഃ (വാതാദികളായ ദോഷങ്ങളെകൊണ്ട്) കോഷ്ഠഃ (അന്നനാളം) ക്രൂരഃമൃദുഃ മധ്യംഃ ച സ്യാത് (ക്രൂരവും, മൃദുവും മധ്യവും ആകും) സമൈഃ തൈഃ അപി (സമങ്ങളായ ദോഷങ്ങളെക്കൊണ്ടും) കോഷ്ഠഃ സമഃ സ്യാത് (കോഷ്ഠം സമം ആയിരിയ്ക്കും).

ക്രൂരകോഷ്ഠം മലത്തിന്നു കഠിനമായ ബന്ധമുള്ളതാകുന്നു. അതിന്നുകാരണം വായു നിമിത്തമുള്ള രൂക്ഷതയാണ്. മൃദുകോഷ്ഠം മലം അനായാസേന ബഹിർഗ്ഗമിയ്ക്കുന്നതാകുന്നു, അതിന്നു കാരണം പിത്തം വർധിച്ചിട്ടുള്ള സരത്വം

ആകുന്നു. മധ്യകോഷ്ഠമാകട്ടെ, അത്ര കഠിനമോ അത്ര മൃദുവോ അല്ല. അതു ദോഷങ്ങൾ സമങ്ങളായാലും കഫം വർധിച്ചാലും വരാം. കോഷ്ഠവിഷയമായി കഫം ഉദാസീനമാണെന്നു താൽപര്യം. അതിന്നു കാരണം കഫം രൂക്ഷമോ സരമോ അല്ലാത്തതാണ്.

23 ശുക്ലാർത്തവസ്ഥൈർജ്ജന്മാദൌ വിഷേണേവ വിഷക്രിമേഃ
തൈശ്ച തിസ്രഃ പ്രകൃതയോ ഹീനമധ്യോത്തമാഃ പൃഥക്
സമധാതുസ്സമസ്താസു ശ്രേഷ്ഠാ നിന്ദ്യാ ദ്വിദോഷജാഃ

ജന്മാദൌ (ഗർഭാധാന കാലത്ത്) ശുക്ലാർത്തവസ്ഥൈഃ തൈഃ (ശുക്ലത്തിലും ആർത്തവത്തിലും സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന അവകൊണ്ട്) വിഷേണ വിഷക്രിമേഃ ഇവ (വിഷംകൊണ്ടു വിഷക്രിമിയ്ക്കു എന്നപോലെ) ജന്തോഃ പൃഥക് (ജന്തുവിന്ന് വെവ്വേറെ) ഹീനമധ്യോത്തമാഃ ത്രിസ്രഃ പ്രക്രതയഃ ച ഭവേയുഃ (ഹീനം മധ്യം ഉത്തമം എന്നിങ്ങനെ മൂന്നു പ്രകൃതികളും ഉണ്ടാകും) സമധാതുഃ പ്രകൃതിഃ (സമധാതുവായ പ്രകൃതി) സമസ്താസു ശ്രേഷ്ഠാഭവതി (എല്ലാ പ്രകൃതികളിലുംവെച്ചു ശ്രേഷ്ഠമാകുന്നു) ദ്വിദോഷജാഃ പ്രകൃതയഃ നിന്ദ്യാ ഭവന്തി (രണ്ടു ദോഷങ്ങൾകൊണ്ടുണ്ടാവുന്ന പ്രകൃതികൾ നിന്ദ്യങ്ങളുമാകുന്നു).

ശുക്ലം പുരുഷബീജത്തേയും ആർത്തവം സ്ത്രീബീജത്തേയും കുറിയ്ക്കുന്നു. പുരുഷനു ബീജം ഏതുകാലത്തും ഉണ്ടാകും. സ്ത്രീയ്ക്കാകട്ടെ ഋതുവിൽ മാത്രമേ സാദ്ധ്യമാവുകയുള്ളു. ബീജം സന്നദ്ധമാകുന്ന, ഗർഭാധാന യോഗ്യമായ കാലമാണു സ്ത്രീയുടെ ഋതു. ഋതുവിൽ സംഭവിയ്ക്കുക കൊണ്ട് ആർത്തവമെന്ന പേർ അന്വർത്ഥമാകുന്നു. സാമാന്യമായി ശുക്ലശബ്ദം പുരുഷബീജത്തെ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഏഴാമത്തെ ധാതുവും, അർത്തവം സ്ത്രീബിജത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്ന രക്തത്തിൻെറ ഉപധാതുവുമാകുന്നു. (ആർത്തവശബ്ദത്തിന്നു ഈഷൽ ഭേദത്തോടുകൂടിയ ആ രണ്ടർത്ഥങ്ങളും ഉണ്ട്). ബീജങ്ങൾ യോജിക്കുന്ന സന്ദർഭമാണ് ജന്മാദി (ഗർഭധാനം). ശുക്ലാർത്തവങ്ങളിൽ അധികമായിരിയ്ക്കുന്ന ദോഷത്തിൻെറ സ്ഥിതിയനുസരിച്ച്, ഗർഭത്തിന്നും ജനിയ്ക്കുന്ന സന്താനത്തിന്നും ചില സവിശേഷതകൾ ഉണ്ടാകും. ജന്മസിദ്ധമായി മരണംവരെ മാറ്റമില്ലാതിരിയ്ക്കുക കൊണ്ട് അവയെ പ്രകൃതികൾ എന്നു പറയുന്നു. ദോഷങ്ങൾ വികൃതങ്ങളാകയാൽ ഹനിയ്ക്കുമെന്നു പറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നത് ജനനശേഷം കാരണവശാൽ വിഷമങ്ങളാകുന്നതിനെക്കുറിച്ചാണ്, ചികിത്സകൊണ്ടു അത്തരം വൈഷമ്യത്തെ പരിഹരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യാം. വിഷം ആ വിഷത്തിലുണ്ടാവുന്ന, വിഷത്താൽ ഭാവിതമായ ക്രിമിയ്ക്കു ചില സവിശേഷതകളുണ്ടാക്കുമെന്നല്ലാതെ ഹാനികരമാകുന്നില്ല. അതുപോലെ പ്രകൃതിഗതമായ ദോഷവും, ചില സവിശേഷതകളെ പ്രകടിപ്പിയ്ക്കുമെന്നല്ലാതെ ദേഹത്തെ ഹനിയ്ക്കുകയില്ല. ശരീരത്തിൻേറയും മനസ്സിൻേറയും ബുദ്ധിയുടേയും ഗുണങ്ങളും ആയുസ്സ്, ആരോഗ്യം, ഐശ്വര്യം മുതലായവയും വാതംകൊണ്ടുള്ള പ്രകൃതിയിൽ കുറേ ഹീനമായിരിയ്ക്കും, പിത്തംകൊണ്ടുള്ള പ്രകൃതിയിൽ മധ്യമായിരിയ്ക്കും, കഫംകൊണ്ടുള്ള പ്രകൃതിയിൽ ഉത്തമമായിരിയ്ക്കും, അതുകൊണ്ടവയെ ക്രമത്തിൽ

ഹീനമധ്യോത്തമങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു. ദോഷങ്ങൾ സമങ്ങളായിരിയ്ക്കയാലുണ്ടാവുന്ന പ്രകൃതിയാകട്ടെ, ഗുണപുഷ്ടികൊണ്ടു ശ്രേഷ്ഠതയുള്ളതാകുന്നു. അതുകൊണ്ടതിനെ ശ്രേഷ്ഠപ്രകൃതിയെന്നു പറയുന്നു. ഈ രണ്ട് ദോഷങ്ങൾ ഏറിയിരിയ്ക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ദ്വദോഷജപ്രകൃതി (മൂന്നുതരത്തിലുണ്ടാകാം വാത കഫം, വാതപിത്തം പിത്തകഫം) ഗുണങ്ങളുടെ അപകർഷം കൊണ്ടു നിന്ദ്യങ്ങളാകുന്നു. മൂന്നു ദോഷങ്ങളും ഒരുപോലെ വർദ്ധിച്ചിരിയ്ക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രകൃതി, ബീജങ്ങളിൽ ഉൾക്കൊള്ളാവുന്നത്ര ദോഷങ്ങൾ സമങ്ങളായിരിയ്ക്കയാൽ, ശ്രേഷ്ഠമായ സമദോഷപ്രകൃതിതന്നെയാണെന്നു ഒരു പക്ഷം, ഒരു ദോഷമെങ്കിലും സമമാകാതെ, മൂന്നു ദോഷങ്ങളും വർധിച്ചിരുന്നാൽ ഗർഭാധാനമേ ഉണ്ടാവുകയില്ല എന്നു മറ്റൊരുപക്ഷം. അതുകൊണ്ടാണിവിടെ, മൂന്നുദോഷങ്ങളും വർധിച്ചുണ്ടാവുന്ന പ്രകൃതിയെക്കുറിച്ചു, പറയാത്തത്. ഈ വിഷയത്തിലുള്ള മറ്റു പക്ഷഭേദങ്ങൾ യഥാസന്ദർഭം ചിന്തിയ്ക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഇവിടെ ധാതുശബ്ദം വാതപിത്തകഫങ്ങൾ എന്നർത്ഥത്തിൽ പ്രയോഗിക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. വൈഷമ്യംപ്രാപിച്ചുദേഹത്തെ ദുഷിപ്പിയ്ക്കുമ്പോൾ ദോഷശബ്ദവും, സമങ്ങളായിരുന്നു ദേഹത്തെ ധരിയ്ക്കുമ്പോൾ ധാതുശബ്ദവും അന്വർത്ഥമാകുന്നുവെന്നു ധരിയ്ക്കണം, ബീജങ്ങളിലെ ദോഷവൈഷമ്യത്തിന്നു മതിയായ കാരണം മാതാപിതാക്കൾക്കു ആഹാരവിഹാരങ്ങളിൽ നിഷ്ക്കർഷയില്ലായ്കതന്നെയാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു സന്താനത്തിൻെറ പ്രകൃതി നന്നാവണമെന്നാഗ്രഹിയ്ക്കുന്ന മാതാപിതാക്കന്മാർ ഹിതചര്യകൊണ്ടു ബീജങ്ങളെ ശുദ്ധമാക്കിവെയ്ക്കണം. ബാഹ്യങ്ങളായ കാരണങ്ങളുമുണ്ടാകാം.

24 തത്ര രൂക്ഷോ ലഘുശ്ശീതഃ ഖരസ്സൂക്ഷ്മശ്ചലോ നിലഃ ।

തത്ര (അവയിൽവെച്ച്) അനിലഃ (വായു) രൂക്ഷഃ ലഘുഃ ശീതഃ ഖരഃ സൂക്ഷ്മഃ ചലഃ ച ഭവതി (രൂക്ഷവും ലഘുവും ശീതവും ഖരവും സൂക്ഷ്മവും ചലവും ആകുന്നു.

ദോഷങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷങ്ങളല്ല, ഗുണങ്ങൾകൊണ്ടു അനുമേയങ്ങളാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു അതാതു ദോഷത്തിൻെറ ലക്ഷണങ്ങളായ ഗുണങ്ങൾ പറയപ്പെടുന്നു, മൂന്നു ദോഷങ്ങളും സമങ്ങളായ അവസ്ഥയിൽ ഇവയ്ക്കു പ്രത്യേകിച്ച് അത്ര വ്യക്തത ഉണ്ടാവുകയില്ല ദോഷം വർധിക്കുമ്പോൾ അതാതിൻെറ ഗുണങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ വർദ്ധിച്ചു കാണുന്നു. അതാതു ഗുണമുള്ള പദാർത്ഥം അതാതു ഗുണമുള്ള ദോഷത്തെ വർധിപ്പിയ്ക്കുകയും അല്ലാത്തവ ക്ഷയിപ്പിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. രൂക്ഷാദിഗുണങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തെ ഇനി പറയുന്നുണ്ട്. ഇവയോടു പൊരുത്തപ്പെടുന്ന മറ്റു ഗുണങ്ങളും ഉണ്ടാകും. എന്നാൽ ഇവയ്ക്ക് പ്രാധാന്യമേറും, അതിൽത്തന്നെ രൂക്ഷം, ലഘു, ശീതം എന്നീ ഗുണങ്ങൾക്ക്. അതിൽത്തന്നെ രൂക്ഷത്തിന്ന് അനില ശബ്ദത്തിന്നു ചലിയ്ക്കുന്നത്, ചലിപ്പിയ്ക്കുന്നത് എന്നർത്ഥമാകുന്നു.

പിത്തം സസ്നേഹതീഷ്ണോഷ്ണം ലഘു വിസ്രം സരം ദ്രവം

പിത്തം (പിത്തം) സസ്നേഹതീക്ഷ്ണോഷ്ണം (സസ്നേഹവും തീക്ഷണവും ഉഷ്ണവും) ലഘു വിസ്രം സരം ദ്രവം ച ഭവതി (ലഘുവും വിസ്രവും സരവും ദ്രവവും ആകുന്നു).

സസ്നേഹം=അല്പം സ്നിഗ്ധതയുള്ളത്. അഗ്നിയ്ക്കു ജ്വലിയ്ക്കുന്നതിന്നു അല്പം സ്നേഹം വേണമല്ലോ. അധികമായി സ്നേഹം അതിനെ കെടുത്തുന്നു. വിസ്രം ദുർഗന്ധമുള്ളത്, പിത്തഗുണങ്ങളിൽ തീക്ഷ്ണോക്ഷണങ്ങൾക്കു പ്രാധാന്യമേറും, പിത്തം എന്ന ശബ്ദം താപത്തെ കുറിയ്ക്കുന്നു. തപിയ്ക്കുന്നത്, തപിപ്പിയ്ക്കുന്നത് എന്നു താല്പര്യം.

25 സ്നിഗ്ധശ്ശീതോ ഗുരുർമ്മന്ദഃശ്ലക്ഷ്ണോ മൃത്സ്നഃ സ്ഥിരഃ കഫഃ

കഫഃ (കഫം) സ്ഗ്ധഃ ശീതഃ ഗുരുഃ മന്ദഃ ശ്ലക്ഷ്ണഃ മൃത്സ്ന; സ്ഥിരഃ ച ഭവതി (സ്നിഗ്ധവും ശീതവും ഗുരുവും മന്ദവും ശ്ളക്ഷ്ണവും മൃത്സ്നവും സ്ഥിരവും ആകുന്നു).

മൃത്സ്ന പ്രശസ്തയായ മൃത്താണ്. (മണ്ണ്) മൃത്സ്നത്തിന്നു പഴക്കത്തിൽ മൃത്സദൃശമായ അവസ്ഥയെ (നെയ്യും മറ്റും തരിക്കുത്തുന്നതുപോലെ) പ്രാപിയ്ക്കുന്നത് എന്നു തല്പര്യം. മുളഞ്ഞുപോലെ 'ചകചക' എന്നിരിയ്ക്കുന്നത് വഴുവഴുപ്പുള്ളത് എന്നും അർത്ഥമുണ്ട്. സ്നിഗ്ധം, ശീതം, ഗുരു എന്നിവ കഫത്തിന്റെ പ്രധാനഗുണങ്ങളാകുന്നു. അതിൽവെച്ചു സ്നിഗ്ധത്തിന്നു പ്രാധാന്യം കൂടും, കഫത്തിന്നു ജലത്തിന്റെ ഗുണമുള്ളത് എന്നാണർത്ഥം, (കം=ജലം). അതു സ്നിഗ്ധംകൊണ്ടു രൂക്ഷമായ വാതകത്തേയും ശീതംകൊണ്ടു ഉഷ്ണമായ പിത്തത്തേയും സ്വാഭാവികമായി നിയന്ത്രിയ്ക്കുന്നു.

ഇനി തന്ത്രവ്യവഹാരത്തിന്നുവേണ്ടി, രണ്ടു സംജ്ഞകളെ വിധിയ്ക്കുന്നു.

സംസർഗ്ഗഃ സന്നിപാതശ്ച തദ്വിത്രിക്ഷയകോപതഃ ।
തൌ ഷോഢാ ദശധാ ചോക്താവുൽക്കർഷാദിവികല്പനാൽ ॥

തദ്വിത്രിക്ഷയകോപതഃ (അവയിൽ രണ്ടും മൂന്നും ക്ഷയിയ്ക്കുകയോ കോപിയ്ക്കുകയോകൊണ്ട്) സംസർഗ്ഗഃ സന്നിപാതഃ ച ഭവതഃ (സംസർഗ്ഗവും സന്നിപാതവും ഉണ്ടാകുന്നു.) തൌ ഷോഢാ ദശധാ ച ഉക്തൌ (അവ ആറുതരത്തിലും പത്തുതരത്തിലും പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു). ഉൽക്കർഷാദിവികൽപനാൽ (ഉൽക്കർഷത്തിന്റേയും മറ്റും വ്യത്യാസംകൊണ്ട്) രോഗത്തിന്നുതക്കവണ്ണം വർധിയ്ക്കുന്ന താണു കോപം,

സംസർഗ്ഗം എന്ന പദം ആയുർവേദത്തിൽ രണ്ടു ദോഷങ്ങളുടെ വൃദ്ധിയേയോ ക്ഷയത്തോയോ കുറിയ്ക്കുന്നു. മൂന്നു ദോഷങ്ങളുടേയും വൃദ്ധിയ്ക്കോ ക്ഷയത്തിന്നോ സന്നിപാതം എന്നു പറയുന്നു. ഇവിടെ കോപമെന്ന ശബ്ദം വൃദ്ധിയെന്ന അർത്ഥത്തിലാണു പ്രയോഗിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. വർദ്ധിച്ച ദോഷം കോപിച്ചിട്ടേ രോഗമുണ്ടാകുകയുള്ളുവെന്നതു സാമാന്യ നിയമമാകുന്നു.

അതുകൊണ്ടു കോപം വൃദ്ധിയുടെ അവസ്ഥാന്തരം തന്നെയാകുന്നു, ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ കൊണ്ടു സംസർഗ്ഗം ആറു തരത്തിലുണ്ടാകാം. 1 ഒന്നു അതിവൃദ്ധം മറ്റത് അല്പവൃദ്ധം 2 ഒന്ന് അതിവൃദ്ധം മറ്റത് മധ്യവൃദ്ധം. 3 ഒന്നു മധ്യവൃദ്ധം മറ്റത് അല്പവൃദ്ധം. 4 രണ്ടും അല്പവൃദ്ധം 5 രണ്ടും മധ്യവൃദ്ധം 6 രണ്ടും അല്പവൃദ്ധം . സന്നിപാതം പത്തുതരത്തിൽ വരാം. 1 ഒന്നു അതി, മറ്റതു മധ്യം, മറ്റതും മധ്യം, 2 ഒന്നു അതി, മറ്റത് അല്പം, മറ്റതും അല്പം. 3 ഒന്നു മധ്യം, മറ്റതു അല്പം, മറ്റതും അല്പം. 4 ഒന്നു അതി, മറ്റതും അതി, മറ്റത് മധ്യം 5 ഒന്നു അതി, മറ്റതും അതി, മറ്റത് അല്പം. 6 ഒന്നു മധ്യം, മറ്റതും മധ്യം, മറ്റത് അല്പം. 7 മൂന്നും അതി. 8 മൂന്നും മധ്യം. 9 മൂന്നും അല്പം. 10 ഒന്ന് അതി, മറ്റത് മധ്യം മറ്റത് അൽപം. ക്ഷയത്തിലും ഇങ്ങനെ ആറും പത്തും ഭേദങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. ഉൽക്കർഷാദിവികൽപനം എന്നതിനു കൂടുതൽ, ഇടത്തരം, കുറച്ചു എന്നുള്ള ഭേദം എന്നു താല്പര്യം. ദോഷങ്ങളുടെ ഇത്തരം ഭേദമനുസിരിച്ചു രോഗങ്ങൾക്കും ഭേദംവരുന്നു.

ഇങ്ങനെ ദോഷങ്ങളെ സാമാന്യമായി പരിചയപ്പെടുത്തിയതിനുശേഷം ദൂഷ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു പറയുന്നു, ദുഷിപ്പിയ്ക്കുന്നവ ദോഷങ്ങൾ ദുഷിപ്പിയ്ക്കപ്പെടുന്നവ ദൂഷ്യങ്ങളുമാകുന്നു.

26 രസാസൃങ്മാംസമേദോ സ്ഥിമജ്ജശുക്ലാണി ധാതവഃ ।
സപ്ത ദൂഷ്യാ മലാ മൂത്രശകൃത്സ്വേദാദയോ പിച ॥

രസാസൃങ്മാംസമേദോ/സ്ഥിമജ്ജശുക്ലാണി (രസം, അസൃക്ക്, മാംസം, മേദസ്സ്, അസ്ഥി, മജ്ജ, ശുക്ലം എന്നിവ) സപ്ത ധാതവഃഭവന്തി (ഏഴു ധാതുക്കളാകുന്നു) ദൂഷ്യാഃച ഭവന്തി (ദൂഷ്യങ്ങളുമാകുന്നു) മലാഃമൂത്രശകൃത്സ്വേദാദയഃ അപി ച ദൂഷ്യാഃഭവന്തി (മലങ്ങളായ മൂത്രം, ശകൃത്ത്, സ്വേദം മുതലായവയും കൂടി ദൂഷ്യങ്ങവാകുന്നു)

രസം മുതലായവയ്ക്കു ധാതുക്കളെന്നും മൂത്രം മുതലായവയ്ക്കു മലങ്ങളെന്നും സംജ്ഞയാകുന്നു. അവയെത്തന്നെ ദൂഷ്യങ്ങൾ എന്നും പറയുന്നു. ധാരണാൽ ധാതവഃ-ധരിയ്ക്കുക, നിലനിർത്തുകകൊണ്ടാണു ധാതുക്കളാകുന്നത്, ദോഷങ്ങൾക്കും മലങ്ങൾക്കും കൂടി ധാതുസംജ്ഞയുണ്ട്. അവികൃതമായ അവസ്ഥയിൽ ദേഹധാരണത്തിൽ അവയും പങ്കുവഹിയ്ക്കുന്നു, എന്നാൽ മുഖ്യാർത്ഥത്തിൽ ധാതുശബ്ദം രസാദികളെക്കുറിയ്ക്കുന്നു. ശകൃത്ത്=പുരീഷം (കുട്ടിയായി ഗുദത്തിൽകൂടി ബഹിർഗ്ഗമിയ്ക്കുന്ന മലം) സ്വേദം=വിയർപ്പ്, ആദിശബ്ദംകൊണ്ട് ധാതുക്കളുടെ പാകത്തിലും പരിണാമത്തിലും മാറ്റം ഉണ്ടാകുമെന്നു പറയപ്പെടുന്ന മലങ്ങളെ ഗ്രഹിയ്ക്കണം. അധികമായി വർദ്ധിക്കുകയോ യഥാകാലം ബഹിർഗ്ഗമിയ്ക്കാതിരിയ്ക്കുകയോ ചെയ്താൽ, ധാതുക്കളെ മലിനീകരിയ്ക്കകൊണ്ടാണവയ്ക്കു മലസംജ്ഞ അന്വർത്ഥമാകുന്നത്. വർധിച്ചു ദുഷിച്ച ദോഷങ്ങളേയും മലമെന്നു പറയാറുണ്ട്. ശോധനം ചെയ്യപ്പെടേണ്ട മലങ്ങളേയും ചിലപ്പോൾ ദോഷങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു. എന്നാൽ മുഖ്യാർത്ഥത്തിൽ മൂത്രശകൃത്സ്വേദാദികളാണു മലങ്ങൾ. കാരണവശാൽ ദുഷിയ്ക്കുമ്പോഴാണ്

ദോഷശബ്ദം അന്വർത്ഥമാകുന്നത്. ദുഷിച്ച ദോഷത്താൽ ദുഷിപ്പിയ്ക്കപ്പെടുമ്പോഴാണ് ദൂഷ്യശബ്ദം അന്വർത്ഥമാകുന്നത്. ദുഷിയ്ക്കാതെ ദുഷിപ്പിയ്ക്കപ്പെടാതെ ഇരിയ്ക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ ആ പേരുകൾ, ചികിത്സയ്ക്കാതിരിയ്ക്കുമ്പോഴും വൈദ്യനെന്നു പറയപ്പെടുമ്പോലെ, യോഗ്യതയെക്കുറിയ്ക്കുന്നു. മേദസ്സ് മാംസത്തിൻെറ അടുക്കിലും മറ്റും കാണപ്പെടുന്ന സ്നേഹവും മജ്ജ അസ്ഥിയ്ക്കുള്ളിലുള്ളസ്നേഹവും ആകുന്നു. (സ്നേഹം=കൊഴുപ്പ്) ശുക്ലം എന്ന ഏഴാമത്തെ ധാതു പുരുഷബീജത്തിന്നാശ്രയമായി പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. സ്ത്രീയ്ക്കും ശുക്ലമുണ്ട്. എന്നാൽ അത് ബീജത്തെ വഹിക്കുന്നില്ല, ദേഹധാരണത്തെ സഹായിയ്ക്കുന്നു. ബീജത്തെ വഹിയ്ക്കുന്ന ആർത്തവം ദേഹധാരണത്തിന്നു പ്രയോജനപ്പെടായ്കയാൽ ധാതുവെന്നു കരുതപ്പെടുന്നില്ല. ധാതുക്കളിൽ രക്തത്തെ ദോഷമെന്നു പൂർവ്വ പക്ഷമായി അവതരിപ്പിയ്ക്കാറുണ്ട്-വാതാദികൾക്കെന്നപോലെ രക്തത്തിന്നു സ്ഥാനം (യകൃൽ പ്ലീഹകൾ) പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്, ലക്ഷണങ്ങളുമുണ്ട്. അതിൻെറ വികാരം കൊണ്ടുള്ള രോഗങ്ങളും അവയ്ക്കു ചികിത്സയും വിധിച്ചിട്ടുണ്ട്. പക്ഷേ അതു ധാതുവാണെന്നു സിദ്ധാന്തിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. എപ്രകാരം മറ്റു ധാതുക്കളോ അപ്രകാരം രക്തവും പ്രത്യക്ഷത്തിൽത്തന്നെ ധാതുവാകുന്നു. വാതാദികളാകട്ടെ അനുമാനം കൊണ്ടാണറിയപ്പെടുന്നത്. ഛർദ്ദിയ്ക്കുമ്പോഴും മറ്റും കാണപ്പെടുന്ന പിത്തജലവും കഫക്കട്ടയും ദോഷമല്ല, ധാതുക്കവുടെ മലങ്ങളാകുന്നുവെന്നു ഇനി പറയുന്നുണ്ട്.

27 രസാദിസ്ഥേഷു ദോഷേഷു വ്യാധയസ്സംഭവന്തിയേ ।
തജ്ജാനിത്യുപചാരേണ്ു താനാഹുർഘൃതദാഹവത് ॥

ദോഷേഷു രസാദിസ്ഥേഷു (ദോഷങ്ങൾ രസത്തിലും മറ്റും, ആശ്രയിച്ചിരിയ്ക്കുമ്പോൾ) യേ വ്യാധയഃ സംഭവന്തി താൻ (ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളെ ഉപചാരേണ (ഔപചാരികമായി) ഘൃതദാഹവത് (നെയ്യുകൊണ്ടുപൊള്ളി എന്നു പറയുന്നതുപോലെ) തജ്ജാൻ ഇതി ആഹുഃ (അവകൊണ്ടുണ്ടാവുന്നവയെന്നു പറയുന്നു).

നെയ്യുകൊണ്ടുപൊള്ളി എന്നു പറയുമ്പോൾ നെയ്യിലുള്ള അഗ്നികൊണ്ടു പൊള്ളി എന്നാണു താൽപര്യം. നെയ്യിനു പൊള്ളിയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നത് ചൂടുപിടിച്ച് അതിലേയ്ക്കു അഗ്നി സംക്രമിച്ചിട്ടാണ്. അതുപോലെ രസംകൊണ്ടുണ്ടായത് രക്തംകൊണ്ടുണ്ടായത് എന്ന് മാറ്റം പറയുമ്പോൾ ദുഷ്ടമായി, ദുഷിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് രസത്തിലും രക്തത്തിലും മറ്റും സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ദോഷം കൊണ്ടുണ്ടായതാണെന്നാണുദ്ദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്നത്. യഥാർത്ഥത്തിൽ ദോഷത്തിൻെറ വികാരമാണു രോഗം, ദൂഷ്യത്തിൻെറ വികാരമല്ല, അതു ദോഷവികാരത്തിൻെറ ഫലമാകുന്നു. ദോഷവികാരം കൂടാതെ ദൂഷ്യവികാരമില്ല.

28 പ്രീണനം ജീവനം ലേപഃ സ്നേഹോ ധാരണപൂരണേ ।
ഗർഭോൽപാദശ്ച കർമ്മാണി ധാതുനാം ക്രമശോ വിദുഃ ॥

പ്രീണനം (പ്രീതിയെ ഉണ്ടാക്കൽ) ജീവനം (ജീവ്നെ നിലനിർത്തൽ) ലേപഃ (പൊതിയൽ) സ്നേഹഃ (സ്നിഗ്ധതയുണ്ടാക്കൽ) ധാരണപൂരണേ (ധാരണവും പൂരണവും-നിവർത്തി നിർത്തലും ഉള്ളു നിറയ്ക്കലും) ഗർഭോൽപാദഃ ച (ഗർഭാധാനവും) ക്രമശഃ (യഥാക്രമം) ധാതുനാം കർമ്മാണി വിദുഃ (രസാദികളായ ധാതുക്കളുടെ കർമ്മങ്ങളായറിയുന്നു.)

മാംസം അസ്ഥികളെ പൊതിഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നു. അസ്ഥികളുടെ ഉള്ളു പൊള്ളയാകുന്നു. മജ്ജ അതിൽ നിറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നു. ഇവയുടെ വികാരത്തിൽ പ്രീണനാദികൾക്കു ഹാനി സംഭവിയ്ക്കുന്നു,

29 ശരീരം ധാരയന്ത്യേതേ ധത്വാഹാരാശ്ച സർവ്വദാ

ഏതേ (ഈ ധാതുക്കൾ) ശരീരം ധാരയന്തി (ശരീരത്തെ നിലനിർത്തുന്നു). സർവ്വദാ ധാത്വാഹാരാഃ ച ഭവന്തി (എല്ലായ്പോഴും ധാത്വാഹാരങ്ങൾ തന്നെയാകുന്നു).

അതാതു അവയവങ്ങളായിത്തീർന്ന് ശരീരത്തിന്നു ആകൃതി നല്കുന്നത് ധാതുക്കളാണ്. മലങ്ങൾ ഉപയോഗശൂന്യമായി വിസർജ്ജിയ്ക്കപ്പെടുന്നു. അനുമേയമാണു ദോഷങ്ങളുടെ സ്ഥിതി. ധാതുക്കളുടെ ക്ഷയവും പുഷ്ടിയും ആണ് ദേഹത്തിൻെറ ക്ഷയവും പുഷ്ടിയും ആയി അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ആഹാരത്തിൻെറ സാരം പരിണതമായി രസമായിത്തീരുന്നു. രസം പരിണതമായി രക്തമായും, രക്തം പരിണതമായി മാംസമായും, മാംസം മേദസ്സായും, മേദസ്സ് അസ്ഥിയായും, അസ്ഥി മജ്ജയായും, മജ്ജ ശുക്ലമായും തീരുന്നു ശുക്ലം ഓജസ്സായിത്തീരുന്നു, ഓജസ്സു ബലമായി വിനിയോഗിയ്ക്കപ്പെടുന്നു. ഇങ്ങനെ മുമ്പിലത്തെ ധാതുവിൻെറ പുഷ്ടി പിന്നത്തെ ധാതുവിൽ നിന്നുണ്ടാവുകകൊണ്ട്, ധാതുക്കളെ ധാത്വാഹാരങ്ങൾ (ധാതുവാകുന്ന ആഹാരത്തോടുകൂടിയവ) എന്നു പറയുന്നു. പോഷണമുണ്ടാക്കുക എന്നതാണല്ലോ ആഹാരത്തിൻെറ പ്രയോജനം. രസത്തിന്നു പിന്നാലെ ഒരു ധാതുവില്ലെങ്കിലും, ഏഴിൽ ആറും അങ്ങനെ ആകകൊണ്ട്, പൊതുവേ അങ്ങനെ പറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നു.

ദോഷധാതുമലസമുദായമാണു ശരീരം. ദോഷമോ ധാതുവോ മലമോ അല്ലാതെ, ശരീരത്തിൻേറതായി ഒന്നുമില്ല. ദോഷാദികളുടെ പരിചയംകൊണ്ടു ശരീരത്തിൻെറപരിചയമാണു നൽകപ്പെട്ടത്. ദോഷാദികളുടെ വികാരമാണു ശരീരത്തിൻെറ വികാരം. ദോഷങ്ങൾക്കു വൃദ്ധി, ക്ഷയം, സാമ്യം എന്നീ മൂന്നവസ്ഥകൾ പറയപ്പെട്ടുവല്ലോ. ധാതുക്കൾക്കും മലങ്ങൾക്കും കൂടി ഈ മൂന്നവസ്ഥകൾ ഉണ്ടാകും. വൃദ്ധിയ്ക്കും ക്ഷയത്തിനും കാരണമെന്ത് എന്നു പറയുന്നു.

വിദ്ധിസ്സമാനൈസ്സർവ്വേഷാം വിപരീതൈർവിപര്യയഃ ।

സർവ്വേഷാം (എല്ലാത്തിന്നും-ദോഷങ്ങൾക്കും ദൂഷ്യങ്ങൾക്കും) സമാനൈഃ വൃദ്ധിഃ സ്യാൽ (സദൃശങ്ങൾകൊണ്ടു വൃദ്ധിയുണ്ടാകും) വിപരീതൈഃ വിപര്യയഃ സ്യാൽ (വിപരീതങ്ങൾകൊണ്ട്-സദൃശങ്ങൾ അല്ലാത്തവ കൊണ്ട്-വിപരീ

തം-വൃദ്ധിയ്ക്കു വിപരീതമായി ക്ഷയം ഉണ്ടാകും).

യാതൊന്നു യാതൊന്നിന്നു വൃദ്ധിയുണ്ടാക്കുന്നുവോ അതു അതിന്നു സമാനവും, യാതൊന്നു യാതൊന്നിന്നു ക്ഷയമുണ്ടാക്കുന്നുവോ അത് അതിന്നു വിപരീതവുമാകുന്നു. ഏത് ഏതൊന്നിന്നു ഏതംശം കൊണ്ടു സദൃശമോ വിപരീതമോ ആകുന്നുവോ, അതു അതിനെ അത്രകണ്ടു വർധിപ്പിയ്ക്കുകയോ ക്ഷയിപ്പിയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. വിപരീതൈർവിപര്യയഃ എന്നതുകൊണ്ടു വൃദ്ധിയിൽ വിപരീതവും ക്ഷയത്തിൽ സമാനവുമാണു ചകിത്സയെന്നു സൂചിപ്പിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. ഗുണംകൊണ്ടാണു സാമാന്യത്തേയും വിപര്യയത്തേയും അറിയേണ്ടത്. സമാനങ്ങളാണല്ലോ വർധിപ്പിയ്ക്കുക, ദോഷങ്ങൾക്കു ഗുണങ്ങൾ കൊണ്ടാണല്ലോ ലക്ഷണം പറഞ്ഞത്. ഓരോന്നിന്റേയും ഉപാദാനത്തിലുള്ള സാമാന്യ വിശേഷങ്ങളാണു പരസ്പരം സമാന്യവിശേഷൾക്കുള്ള കാരണം. എന്തുകൊണ്ടാണോ ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത് അതാണ് ഉപാദാനം. ആഹാരവും ഔഷധവുമായി ഉപയോഗിയ്ക്കപ്പെടുന്ന ദ്രവ്യങ്ങളും, സാമാന്യ വിശേഷങ്ങൾ കൊണ്ടു അവയാൽ വർധിപ്പിയ്ക്കപ്പെടുകയും ക്ഷയിപ്പിയ്ക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന ശരീരവും പഞ്ചഭൂതമയങ്ങൾതന്നെയാകുന്നു. തികച്ചും സമാനമോ വിപരീതമോ ആയി ഒരു ദ്രവ്യത്തിന്നു മറ്റൊരു ദ്രവ്യം ഉണ്ടാവുകയില്ല. സമാന്യവിശേഷങ്ങൾ രണ്ടും ചേർന്നാണ് ശരീരത്തെ നിലനിർത്തുന്നത്. വൃദ്ധിയും ക്ഷയവും പൊരുത്തപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്ന സാമ്യം ആരോഗ്യകരമാകുന്നു. സർവ്വദാ സർവ്വഭാവാനാം സാമാന്യം വൃദ്ധി കാരണം-ഹ്രാസഹേതുർവിശേഷശ്ച പ്രവൃത്തിരുഭയസ്യതു (ച.സൂ.1) ഹ്രാസം=ക്ഷയം. പ്രവൃത്തി=പ്രവർത്തനം, ദോഷാദികൾ സമങ്ങളായിരുന്ന് ദേഹത്തെ ആരോഗ്യം കൊണ്ടു അനുഗ്രഹിയ്ക്കുക എന്നത്. സമാന്യത്തിന്നു വിപരീതമാണു വിശേഷം.

പ്രധാനമായി ഗുണങ്ങളെക്കൊണ്ടാണു സമാനമോ വിപരീതമോ എന്നറിയുന്നത്, ദ്രവ്യനിഷ്ഠങ്ങളായ ഗുണങ്ങളിൽ പ്രധാനമായ രസത്തെക്കുറിച്ച് ആദ്യം പറയുന്നു.

30 രസാഃ സ്വാദ്വമ്ളലവണതിക്തോഷണകഷായകാഃ ।
ഷഡ് ദ്രവ്യമാശ്രിതാസ്തേ തു യഥാപൂർവം ബലാവഹാഃ ॥

സ്വാദ്വമ്ളലവണതിക്തോഷണകഷായകാഃ (സ്വാദു, അമ്ളം, ലവണം, തിക്തം, ഊഷണം, കഷായകം എന്നിങ്ങനെ) ഷഡ് രസാഃ (ആറു രസങ്ങൾ) ദ്രവ്യത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു). തേ യഥാപൂർവ്വം ബലാവഹാഃ ച ഭവന്തി (അവ ആദ്യം പറഞ്ഞത് അധികമധികമായി, ദേഹത്തിന്നു ബലം നൽകുന്നവയാകുന്നു).

രസനകൊണ്ടു ഗ്രഹിയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നതാണു രസം. ആസ്വാദഭേദവും കർമ്മഭേദവും കൊണ്ടു രസങ്ങൾ ആറെന്നു നിർണ്ണയിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. സ്വാദു=മധുരം, അമ്ളം=പുളി, ലവണം=ഉപ്പ്, തിക്ത=കയ്പ്, ഊഷണം-എരിവ്, കഷായം-ചവർപ്പ്. രസങ്ങൾ ദ്രവ്യത്തെ ആശ്രയിച്ചല്ലാതെ ഇരിയ്ക്കുകയില്ല. ഇവയിൽ ആദ്യം പറഞ്ഞത് (മധുരമായ ദ്രവ്യം) ശരീരത്തിന്നു ഏറ്റവും ബലം നൽകുന്നതാ

കുന്നു. ക്രമത്തിൽ കുറഞ്ഞു കുറഞ്ഞ്, കഷായം ഏറ്റവും ബലഹാനികരവുമാകുന്നു-രസം എന്നത് ആയുർവ്വേദത്തിൽ പലേ അർത്ഥത്തിലും പ്രയോഗിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. ആദ്യധാതുവും, മധുരം തുടങ്ങിയ രസനകൊണ്ടു ഗ്രഹിയ്ക്കാൻ കഴിയുന്ന ഇന്ദ്രിയാർത്ഥവും, രസം എന്ന ഔഷധവും, ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞരിച്ചെടുക്കുന്ന സ്വരസവും മാംസരസവും രസത്തിന്റെ നാനാർത്ഥങ്ങളാണ്. ആസ്വദിച്ചറിയാൻ കഴിയാത്തേടത്ത് കർമംകൊണ്ടു രസത്തെ അറിയുന്നു. ബൃംഹണമാകയാൽ സ്വർണ്ണം മധുരമാകുന്നു.

രസങ്ങളും ദോഷങ്ങളും തമ്മിലുള്ള സാമാന്യവിശേഷങ്ങളെ പറയുന്നു.

31 **തത്രാദ്യാ മാരുതം ഘ്നന്തി ത്രയസ്തിക്താദയഃ കഫം**
കഷായതിക്തമധുരാഃ പിത്തമന്യേ തു കർവ്വതേ

തത്ര (ഈ ആറിൽ) ആദ്യാഃ ത്രയഃ രസാഃ (ആദ്യത്തെ മൂന്നു രസങ്ങൾ-മധുരം അമ്ളം ലവണം എന്നിവ) മാരുതം ഘ്നന്തി (വായുവിനെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നു) തിക്താദയഃ (കയ്പു തുടങ്ങിയ മൂന്നുരസങ്ങൾ-തിക്തം ഊഷണം കഷായം) കഫം ഘ്നന്തി (കഫത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നു) കഷായതിക്തമധുരാഃ രസാഃ (കഷായം തിക്തം മധുരം എന്നീ രസങ്ങൾ) പിത്തം ഘ്നന്തി (പിത്തത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നു) അന്യേ രസാഃ കർവ്വതേ (മറ്റു രസങ്ങൾ-ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നു വെന്നു പറഞ്ഞതൊഴിച്ചുള്ള രസങ്ങൾ വർധിപ്പിയ്ക്കുന്നു).

രസം ദ്രവ്യത്തിൽനിന്നു വേറിട്ടുനിൽക്കായ്കയാൽ. രസം വരിദ്ധിപ്പിയ്ക്കുന്നു വെന്നതിന്ന്, രസമുള്ള ദ്രവ്യംകൊണ്ടു വർധിയ്ക്കുന്നു വെന്നു താല്പര്യമാകുന്നു. ഘടകങ്ങളായ ഭൂതങ്ങൾ സദൃശങ്ങളാകയാലാണു, അത്തരം ദ്രവ്യം അത്തരം ദോഷത്തെ വർധിപ്പിയ്ക്കുന്നത്. സദൃശങ്ങളല്ലെങ്കിൽ ക്ഷയിപ്പിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തിക്തോഷണ കഷായങ്ങൾ വാതത്തെ വർധിപ്പിയ്ക്കുന്നു മധുരാമ്ളലവണങ്ങൾ കഫത്തെ വർധിപ്പിയ്ക്കുന്നു. ലവണാമ്ളകടുകങ്ങൾ (കടുകം=എരുവ്) പിത്തത്തെ വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുന്നു. ഇവിടെ ബലത്തെക്കുറിച്ചുപറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നതിൽനിന്ന്, മധുരാദിരസങ്ങളാൽ വർധിപ്പിയ്ക്കപ്പെടുന്ന കഫമാണു ബലത്തിന്നടിസ്ഥാനമെന്നും, തിക്താദിരസങ്ങളാൽ വർധിപ്പിയ്ക്കപ്പെടുന്ന വാതം ബലഹാനികരമെന്നും നിശ്ചയിയ്ക്കണം. തികച്ചും വിപരീതങ്ങളായ ക്ഷയാത്മകമായ വാതവും പുഷ്ടിസ്വരൂപമായ കഫവുംമധ്യസ്ഥിതമായ പാകകർത്താവായ പിത്തത്താൽ പൊരുത്തപ്പെടുത്തപ്പെടുന്നതായി കരുതാം. പാകം കൊണ്ടു ധാതുക്കളിൽ ക്ഷയമുണ്ടാകുന്നത്, പാകംകൊണ്ടുതന്നെ ആഹാരസാരത്താൽ ധാതുക്കളുടെ പുഷ്ടിയും ഉണ്ടാകുന്നു. ഉൽപ്പത്തി, വൃദ്ധി, സ്ഥിതി, പരിണാമം, ക്ഷയം, നാശം എന്നീ ആറവസ്ഥകൾ ഉൽപ്പത്തിനാശങ്ങളുള്ള എല്ലാ വസ്തുക്കൾക്കും ഉണ്ട്. ഇവയെ ഭാവവികാരങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു. ജനനമരണരൂപങ്ങളായ ഉൽപ്പത്തി നാശങ്ങളെ വിട്ടാൽ വൃദ്ധി, സ്ഥിതി, വിപരിണാമം, ക്ഷയം എന്നീ വികാരങ്ങളിൽക്കൂടി ഏതു വസ്തുവും കടന്നുപോകുന്നു. വയസ്സിന്റെ ആദിയിൽ (വൃദ്ധി) കഫവും, അന്തത്തിൽ (ക്ഷയം) വാതവും പ്രാധാന്യം വഹിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചു മുമ്പു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ. സ്ഥിതിയിലും വി

പരിണാമത്തിലും പ്രധാന്യം പിത്തത്തിനാണ്. കഫത്തോടു ചേർന്നിരിയ്ക്കുമ്പോൾ സ്ഥിതിയും, ക്രമത്തിൽ കഫത്തിൻെറ പിടിവിട്ടു വാതം പ്രേരണ ചെലുത്തിത്തുടങ്ങുമ്പോൾ വിപരിണാമവും സംഭവിയ്ക്കുന്നു. വിപരിണാമമാണു ക്ഷയത്തിലെത്തുന്നത്. കട്വമ്ളലവണം പിത്തം, സ്വാദമ്ളലവണഃ കഫഃ കഷായതിക്ത കടുകഃ വായുർദൃഷ്ടോ/നുമാനതഃ എന്നിങ്ങനെ രസങ്ങളെ ആശ്രയിച്ച് ദോഷങ്ങളെ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അതാതു രസംകൊണ്ടു അതാതു ദോഷം വർദ്ധിയ്ക്കുന്നു എന്നതാണു അനുമാനത്തിനുഹേതു. അതേ അനുമാനം കൊണ്ടുതന്നെ ഭൌതികമായ സാദൃശ്യത്തേയും മനസ്സിലാക്കാം. യാതൊന്ന് യാതൊന്നിനെ വർധിപ്പിയ്ക്കുന്നുവോ അവരണ്ടും ഓരേ ഭൂതങ്ങളാൽ ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടതാകുന്നു. ദോഷങ്ങളും ഭൌതികങ്ങളായ ദ്രവ്യങ്ങൾതന്നെയാകുന്നു.

രസത്തിന്നു ആശ്രയമായ ദ്രവ്യത്തിൻെറ കർമ്മത്തെ ആശ്രയിച്ചുള്ള വിഭാഗത്തെപ്പറയുന്നു.

32 ശമനം കോപനം സ്വസ്ഥഹിതം ദ്രവ്യമിതി ത്രിധാ ।

ശമനം കോപനം സ്വസ്ഥഹിതം ഇതി (ശമനം കോപനം സ്വസ്ഥഹിതം എന്നിങ്ങനെ) ദ്രവ്യം ത്രിധാ സ്യാൽ (ദ്രവ്യം മൂന്നുതരത്തിലുണ്ടാകും).

വൃദ്ധി, ക്ഷയം, സ്ഥിതി എന്നു മൂന്നവസ്ഥകളാണല്ലോ ദോഷാദികൾക്കുള്ളത് (സാമ്യത്തെയാണു സ്ഥിതി എന്നു പറയുന്നത്) വർദ്ധിച്ചതിനെ ക്ഷയിപ്പിച്ചു സമമാക്കുന്നതിനെയാണു ശമനമെന്നു പറയുന്നത്. സമമായതിനുശേഷം അതുപയോഗിച്ചാൽ അത് ക്ഷയത്തിന് കാരണമാകും. ക്ഷയിച്ചതിനെ വർധിപ്പിച്ചു സമമാക്കുന്ന്തിനെയാണിവിടെ കോപമെന്നു പറയുന്നത്. സമമായതിന്നു ശേഷവും അതിൻെറ ഉപയോഗം വൃദ്ധിയ്ക്കു കാരണമാകും, കോപത്തെ വൃദ്ധിയെന്ന അർത്ഥത്തിലും ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. (തദ്വിത്രിക്ഷയകോപതഃ) വൃദ്ധിയോ ക്ഷയമോ കൂടാതെ, സമമായി രിയ്ക്കുന്ന അവസ്ഥയെയാണ് സ്ഥിതി എന്നുപറയുന്നത്. മറ്റതു രണ്ടും രോഗത്തെക്കുറിയ്ക്കുമ്പോൾ, സ്ഥിതി ആരോഗ്യത്തെക്കുറിയ്ക്കുന്നു. ആ അവസ്ഥയിൽ, സ്വസ്ഥതയെ അനുവർത്തിപ്പിയ്ക്കുന്ന ദ്രവ്യമാണു സ്വസ്ഥഹിതം. സാമാന്യ വിശേഷങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചുതന്നെയാണ് ഈ കർമ്മവും നിർവ്വഹിയ്ക്കപ്പെടുന്നത്. രസവും മറ്റും എന്തായാലും, ചില ദ്രവ്യം സ്വഭാവേന ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നു, ചിലതു കോപിപ്പിയ്ക്കുന്നു, ചിലതു സ്വസ്ഥതയെ നിലനിർത്തുന്നുവെന്നും വ്യാഖ്യാനം ഉണ്ട്. ആപ്പോൾ ദ്രവ്യത്തിലുള്ള പ്രഭാവമെന്ന വിശേഷം ഉദ്ദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്നതായി കരുതാം. ക്വചിത്തു കേവലം ദ്രവ്യം കർമ്മകുര്യാത്സ്വഭാവതഃ-കേവലം എന്നതിനു രസാദികളെ അപേക്ഷിയ്ക്കാതെ എന്നു താൽപര്യം.

ഇനി വീര്യത്തെ പറയുന്നു.

ഉഷ്ണശീതഗുണോൽക്കർഷാൽ തത്ര വീര്യം ദ്വിധാസ്മൃതം ।

തത്ര (ദ്രവ്യത്തിൽ) ഉഷ്ണശീതഗുണോൽക്കർഷാൽ (ഉഷ്ണം, ശീതം എന്ന ഗുണങ്ങളുടെ ഉൽക്കർഷംകൊണ്ട്) ദ്വിധാവീര്യം സ്മൃതം (രണ്ടുതരത്തിൽ വീര്യം സ്മരിയ്ക്കപ്പെടുന്നു).

ശക്തിയാണു വീര്യം. വീര്യത്തെ ആശ്രയിച്ചാണു കർമ്മം നിർവ്വഹിയ്ക്കപ്പെടുന്നത്. ഗുണങ്ങളെ എല്ലാം ഉഷ്ണാനുബന്ധികൾ ശീതാനുബന്ധികൾ എന്നു സമാന്യമായി തിരിയ്ക്കാവുന്നതാകുന്നു. ഉഷ്ണവും ശീതവും ഗുണങ്ങളാണം. പക്ഷെ അവയ്ക്കു മറ്റു ഗുണങ്ങളെ നിയന്ത്രിയ്ക്കത്തക്ക ശക്ത്യതിശയം ഉണ്ട്. അതുകൊണ്ടവയെ വീര്യമെന്നു പറയുന്നു. ശക്ത്യതിശയമാണ് ഉൽക്കർഷം, വീര്യം വിപരീതമെങ്കിൽ ഗുണംകൊണ്ട് ദ്രവ്യം കർമ്മം ചെയ്യുകയില്ല.

33 ത്രിധാ വിപാകോ ദ്രവ്യസ്യ സ്വാദ്വമ്ളകടുകാത്മകഃ ।

ദ്രവ്യസ്യ (ദ്രവ്യത്തിന്ന്) സ്വാദ്വമ്ളകടുകാത്മകഃ (മധുരം, അമ്ലം, കടുകം എന്നിങ്ങനെ) ത്രിധാ വിപാകഃ ഭവതി (മൂന്നുതരത്തിൽ വിപാകം ഉണ്ടാകുന്നു).

വിശിഷ്ടമായ പാകമാണു വിപാകം. ഓരോ ദ്രവ്യവും പചനത്തിനിടയ്ക്ക് പലേ പരിണാമങ്ങളോടെ, രസവിശേഷങ്ങളെ പ്രാപിയ്ക്കുന്നു. ഏറ്റവും ഒടുവിൽ ഉണ്ടാവുന്ന പരിണാമമാണു വിപാകം. കർമ്മവിശേഷം കൊണ്ടതിനെ ഊഹിയ്ക്കേണ്ടിയിരിയ്ക്കുന്നു. വിപാകം രസത്തിനല്ല, ദ്രവ്യത്തിനാണ്. എന്നാലും കർമ്മത്തിൽ രസത്തോടു സാദൃശ്യമുള്ളതുകൊണ്ട്, രസത്തിന്റെ പേരുകൊണ്ടതിനെ പറയുന്നു. ആഹാരത്തിന്റെ സാരം വേരിതിരിയത്തക്ക വണ്ണം നടക്കുന്ന പാകത്തെ പ്രപാകം എന്നു പറയുന്നു. വേർപിരിഞ്ഞ സാരം, ആദ്യധാതുവായി പരിണമിയ്ക്കുന്ന സന്ദർഭത്തിൽ നടക്കുന്നതാണു വിപാകം.

34 ഗുരുമന്ദഹിമസ്നിഗ് ധശ്ലക്ഷ്ണസാന്ദ്രമൃദുസ്ഥിരാഃ ।
ഗുണാസ്സ സൂക്ഷ്മ വിശദാ വിംശതിസ്സവിപര്യയാഃ ॥

സവിപര്യയാഃ (വിപരീതങ്ങളോടുകൂടിയവയും) സസൂക്ഷ്മവിശദാഃ (സൂക്ഷ്മവും വിശദവും ഉൾപ്പെടുന്നവയും ആയ) ഗുരുമന്ദഹിമ സ്നിഗ്ധശ്ലേക്ഷ്ണസാന്ദ്രമൃദുസ്ഥിരാഃ (ഗുരു, മന്ദം, ഹിമം, സ്നിഗ്ധം, ശ്ലക്ഷ്ണം, സാന്ദ്രം മൃദു, സ്ഥിരം എന്നിങ്ങനെ) ഗുണാഃ വിംശതിഃ ഭവന്തി (ഗുണങ്ങൾ ഇരുപതാകുന്നു).

ഗുരു മുതലായി പത്തും, വിപരീതങ്ങളായ ലഘു മുതലായി പത്തുംകൂടി ഇരുപതു ഗുണങ്ങളുണ്ട്. ഗുണങ്ങൾ അവ ശരീരത്തിൽ ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങളെ ആശ്രയിച്ച്, അനുമിയ്ക്കപ്പെടുന്നു, (കർമ്മഭീസ്ത്വനുമീയന്തേ നാനാദ്രവ്യാശ്രയാ ഗുണാഃ) ഗുരു (ബൃംഹണം-തടിപ്പയിക്കുന്നത്) ലഘു (ലംഘനം-ചടപ്പിയ്ക്കുന്നത്) മന്ദം (ശമനം-ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നത്) തീഷ്ണം (ശോധനം-ബഹിർഗ്ഗമിപ്പിയ്ക്കുന്നത്) ശീതം (സ്തംഭനം-തടയുന്നത്) ഉഷ്ണം (സ്വേദനം-വിയർപ്പിയ്ക്കുന്നത്) സ്നിഗ്ധം (ക്ലേദനം-നൂലവുണ്ടാക്കുന്നത്) രൂക്ഷം (ശോഷണം-വലിച്ചലുണ്ടാക്കുന്നത്) ശ്ലക്ഷ്ണം (രോപണം-ഉണക്കമുണ്ടാക്കുന്നത്) ഖരം (ലേഖനം-കഫത്തേയും

മേദസ്സിനേയും മറ്റും ചുരണ്ടുന്നതുപോലെ കളയുന്നത്) സാന്ദ്രം (പ്രസാദനം തെളിച്ചമുണ്ടാക്കുന്നത്) ദ്രവം (വിലോഡനം-കലക്കുന്നത്) മൃദു (ശ്ലഥനം -അയവുണ്ടാക്കുന്നത്) കഠിനം (ദ്രഢീകരണം-ഉറപ്പുണ്ടാക്കുന്നത്) സ്ഥിരം (ധാരണം നിലനിർത്തുന്നത്) ചലം (പ്രേരണം-ഇളക്കിവിടുന്നത്) സൂക്ഷ്മം (വിവരണം-വിടർത്തുന്നത്) സ്ഥൂലം (സംവരണം-അടയ്ക്കുന്നത്) വിശദം (ക്ഷാളനം വെടുപ്പാക്കുന്നത്) പിച്ഛിലം (ലേപനം വഴുവഴുപ്പുണ്ടാക്കുന്നത്). ഗുണവും ദ്രവ്യനിഷ്ഠമാണ്. ഗുണത്തിൻെറ കർമ്മം അതിരിയ്ക്കുന്ന ദ്രവ്യത്തിൻെറ കർമ്മമാണ്. ദ്രവ്യത്തിൻെറ ഉപാദാനങ്ങളായ ഭൂതങ്ങളുടെ ആംശികമായ ഭേദമാണ് ഗുണഭേദത്തിനു കാരണം. ഇവയിൽ ചിലതെല്ലാം, സ്പർശനംകൊണ്ടും മറ്റും അറിയാവുന്നവയാണ് ലഘുവേഗത്തിൽ ദഹിയ്ക്കുന്നത്, ഗുരുപതുക്കെ ദഹിയ്ക്കുന്നത് എന്നു തുടങ്ങിയ വിശേഷങ്ങളുമുണ്ട്. സ്ഥിരത്തിന്നു വിപരീതം സരം എന്നു തുടങ്ങിയ പക്ഷഭേദങ്ങളുണ്ട്, ദോഷങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളെ പറയുന്നേടത്ത് വിസ്രം, മൃത്സ്നം എന്നിങ്ങനെ ചിലതുകൂടി പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. വിസ്രം ഗന്ധവിശേഷമാണ്. സുശ്രുതത്തിൽ സുരഭി അസുരഭി എന്നു ഗന്ധങ്ങളേയും ഗുണങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ പറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നത് പിത്തത്തിൻെറ വിസ്രഗന്ധത്തെ സ്മരിച്ചാകരണം. മൃത്സ്നം പിച്ഛിലഭേദം തന്നെയാകുന്നു. ഇവയ്ക്കു പുറമേയും ഗുണങ്ങളുണ്ടാകാം. അധികമായി കാണപ്പെടുന്ന ഇത്രയും ഗുണങ്ങളെക്കൊണ്ടു ദ്രവ്യത്തെ നിർണ്ണയിയ്ക്കാമെന്നു സിദ്ധാന്തം.

ഇന്ദ്രിയാർത്ഥാ വ്യവായീ ച വികാഷീ ചാപരേ ഗുണാഃ
35 വ്യവായീ ദേഹമഖിലം വ്യാപ്യപാകായ കല്പതേ
വികാഷീ വികഷൻ ധാതൂൻ സന്ധിബന്ധാൻ വിമുഞ്ചതി
36 സരതീക്ഷ്ണപ്രകർഷൌ ച കൈശ്ചിത്തൌ പരികീർത്തിതൌ

ഇന്ദ്രിയാർത്ഥാഃ വ്യവായീവികാഷീ ച അപരേ ഗുണാഃഭവന്തി (ഇന്ദ്രിയാർത്ഥങ്ങളും വ്യവായിയും വികാഷിയും മറ്റു ഗുണങ്ങളാകുന്നു) വ്യവായീ അഖിലം ദേഹം വ്യാപ്യ പാകായ കൽപ്പതേ (വ്യവായി എന്ന ഗുണം ദേഹത്തിലെങ്ങും വ്യാപിച്ചു പാകത്തിന്നു-പഴുപ്പിന്ന്-കാരണമാകുന്നു) വികാഷീ ധാതൂൻ വികഷൻ സന്ധി ബന്ധാൻ വിമുഞ്ചതി (വികാഷി എന്ന ഗുണം ധാതുക്കളെ നശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടു സന്ധിബന്ധങ്ങളെ വിടുവിയ്ക്കുന്നു). കൈശ്ചിൽ തൌസരതീക്ഷ്ണപ്രകർഷൗ പരികീർത്തിതൌ (ചില ആചാര്യന്മാരാൽ, അവ സരത്തിൻേറയും തീക്ഷ്ണത്തിൻേറയും ശക്തി കൂടിയ അവസ്ഥകളാണെന്നു പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു).

ആയുർവ്വേദത്തിൽ ഗുണങ്ങൾ എന്നു പറയുമ്പോൾ ഗുരുമന്ദാദികളാണു ഗ്രഹിയ്ക്കപ്പെടുന്നത്. എന്നാൽ ഇന്ദ്രിയാർത്ഥങ്ങളായ അതാതിന്ദ്രിയംകൊണ്ടു ഗ്രഹിയ്ക്കപ്പെടുന്ന-ശബ്ദം, സ്പർശം, രൂപം, രസം, ഗന്ധം,എന്നിവയും ഗുണങ്ങളാണ്. ആകാശം, വായു, അഗ്നി, ജലം, ഭൂമി എന്നീ പഞ്ചഭൂതങ്ങളുടെ വിശേഷഗുണങ്ങളാണ് യഥാക്രമം അവ. അവയിൽ രസത്തെ, ദ്രവ്യനിർണ്ണയത്തിന്നാവശ്യമുള്ളതുകൊണ്ട്, ആയുർവ്വേദം പ്രത്യേകിച്ചു പ്രധാന്യത്തോടെ വർണ്ണിയ്ക്കുന്നു.

വികാഷി, വ്യവായി എന്നിവയും ചില ദ്രവ്യങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങളെപ്പറയുമ്പോൾ പറയപ്പെടുന്നുണ്ട്. ചില ആചാര്യന്മാരുടെ പക്ഷത്തിൽ വ്യവായി സരത്തിൻേറയും, വികാഷി തീക്ഷ്ണത്തിൻേറയും പ്രകർഷങ്ങളാണ്. പക്ഷെ തൈലം വ്യവായിയും ബദ്ധവിട്കവും ആണെന്നു പറയുന്ന, ബദ്ധവിട്കം=മലബന്ധത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. സരത്തിൻെറ പ്രകർഷമാണെങ്കിൽ മലബന്ധത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയില്ലല്ലോ. വിഷത്തെക്കുറിച്ചു പറയുമ്പോൾ, തീഷ്ണത്തേയും വികാഷിയേയും എടുത്തെടുത്തുതന്നെ പറഞ്ഞുകാണുന്നതിനാൽ അവ വ്യത്യസ്തങ്ങൾ തന്നെ എന്നു കരുതണം. ഇതുകൊണ്ട് ഇരുപതിലധികമായ ഗുണങ്ങളേയും ചിലപ്പോൾ സ്വീകരിയ്ക്കാറുണ്ടെന്നും കരുതാം (അത്ര ഗുണങ്ങളെ മാത്രമേ അംഗീകരിയ്ക്കേണ്ടു എന്നും ചിലർക്കു പക്ഷമുണ്ട്.)

സത്വം രജസ്തമശ്ചേതി ത്രയഃ പ്രോക്താ മഹാഗുണാഃ

സത്വം രജഃ തമഃ ച ഇതി ത്രയഃ (സത്വം രജസ്സ് തമസ്സു എന്നീ മൂന്നെണ്ണം) മഹാഗുണാഃ പ്രോക്താഃ മഹാഗുണങ്ങൾ എന്നു പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു).

ഇക്കാണാകുന്ന സകലതും പ്രകൃതി പരിണമിച്ചുണ്ടായതാകുന്നു. പ്രകൃതിയുടെ ഘടകങ്ങളായി സത്വം, രജസ്സ് തമസ്സ് എന്നിവ പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. പ്രപഞ്ചത്തിന്നു പാദാനമാകയാൽ പ്രകൃതി ദ്രവ്യമാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു അതിൻെറ ഘടകങ്ങളും ദ്രവ്യങ്ങൾതന്നെയാകുന്നു. അവയവങ്ങൾ എന്ന അർത്ഥത്തിൽ ഗൌണത്വംകൊണ്ട് ഇവയെ ഗുണങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു. (ഗൌണത്വം=അപ്രധാനത അവയവം അപ്രധാനവും, എന്തി ൻെറ അവയവമോ അതു പ്രധാനവും ആകുന്നു. പ്രകൃതിയ്ക്കു പ്രധാനം എന്ന പര്യായംതന്നെ ഉണ്ട്) ഇവയുടെ മഹത്വം ഇവ പ്രപഞ്ചം മുഴുവൻ ഉപാദാനമായി വ്യാപിച്ചിരിയ്ക്കുന്നുവെന്നതാണ്. (ഉപാദാനം ഒരു വിധത്തിൽ ഗുണങ്ങളായും മറ്റൊരുവിധത്തിൽ ഭൂതങ്ങളായും വിഭജിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നുവെന്ന് ധരിയ്ക്കേണ്ടതുണ്ട്) ജഗത്ത് ഒരു വിധത്തിൽ ഗുണമയവും മറ്റൊരുവിധത്തിൽ ഭൂതമയവുമാകുന്നു. ഈ ഗുണങ്ങൾ സ്വഭാവത്തേയും ഭുതങ്ങൾ ഘടനയേയും ദോഷങ്ങൾ കർമ്മത്തേയും നിർണ്ണയിയ്ക്കുന്നു.

രസം, പ്രഭാവം, വീര്യം, വിപാകം, ഗുണം എന്നിവകൊണ്ടാണു ദ്രവം അറിയപ്പെടുന്നത്. ദ്രവ്യത്തിൻെറ ഘടനയെ അനുമിയ്ക്കാനും പ്രയോജനത്തെ ഊഹിയ്ക്കാന് രസാദികൾ ഉപകരിയ്ക്കുന്നു (രസം, ഗുണം, വിപാകം, വീര്യം പ്രഭാവം എന്നീ ക്രമമാണു സാധാരണയായി സ്വീകരിയ്ക്കപ്പെട്ടുകാണുന്നത്). രസാദികൾ അഞ്ചും എന്തിലിരിയ്ക്കുന്നുവോ അതാണു ദ്രവ്യം. ഉപാദാനങ്ങളായ ഭുതങ്ങളുടെ വൈചിത്ര്യംകൊണ്ടാണു രസങ്ങളും ഗുണങ്ങളും മറ്റും പലതരത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നത്. ശരീരവും പഞ്ചഭൂതമയമായ ദ്രവ്യമാണ്. ശരീരത്തിൻെറ ഘടകങ്ങളിൽപ്പെടുന്ന ദോഷങ്ങളും പഞ്ചഭൂതമയങ്ങളാണ്. ദേഹത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നവയായി ദോഷങ്ങൾക്കു പറയപ്പെടുന്ന ഗുണങ്ങൾതന്നെയാണു ദ്രവ്യങ്ങൾക്കും പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. ഭൗതികത്വം എന്ന സാമാന്യമാകുന്നു

ദ്രവ്യവും ശരീരവും തമ്മിലുള്ള പ്രതിപ്രവർത്തനത്തിന്നു കാരണം. അതുകൊണ്ടു ഗുണങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചു സാമാന്യവിശേഷങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കി, ക്ഷയവൃദ്ധി കളിൽ ദ്രവ്യത്തെ ഔഷധമായും സ്ഥിതിയിൽ സ്വാസ്ഥ്യത്തെ അനുവർത്തി യ്ക്കുമാറ് ആഹാരമായും ഉപയോഗിയ്ക്കുന്നു. (ഗുണാ ദ്രവ്യേഷു യേ ചോക്താ സ്ത ഏവ തനുദോഷയോഃ സ്ഥിതിവൃദ്ധിക്ഷയാസ്തസ്മാൽ തേഷാം ഹി ദ്രവ്യഹേതുകാഃ)

ദോഷാദികളെക്കൊണ്ടു ശരീരത്തേയും രസാദികളെക്കൊണ്ടു ദ്രവ്യത്തേയും പരിചയപ്പെടുത്തുകയും അവ തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെ സൂചിപ്പിയ്ക്കുകയും ചെയ്തു. ഇനി രോഗത്തേയും ആരോഗ്യത്തേയും, അവയുടെ കാരണത്തെ പ്രസ്താവിച്ചുകൊണ്ടു പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു.

37 കാലാർത്ഥകർമ്മണാം യോഗോ ഹിനമിഥ്യാതിമാത്രകഃ
സമ്യഗ്യോഗശ്ച വിജ്ഞേയോ രോഗാരോഗ്യൈകകാരണം

കാലാർത്ഥകർമ്മണാം (കാലം അർത്ഥം കർമ്മം എന്നിവയുടെ) ഹീനമിഥ്യാ തിമാത്രകഃ യോഗഃ (ഹീനയോഗവും മിഥ്യായോഗവും അതിമാത്രയോഗവും) സമ്യഗ്യോഗഃ ച (സമ്യഗ്യോഗവും) രോഗാരോഗ്യൈകാരണം വിജ്ഞേയഃ (രോഗത്തിന്നും ആരോഗ്യത്തിന്നും ഏകകാരണമായി അറിയപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു).

. കാലം എന്നതു ഉഷ്ണം (വെയിൽ) ശീതം (മഞ്ഞ്) വർഷം (മഴ) എന്നീ ഭേദങ്ങളോടുകൂടിയതാകുന്നു ഇവയിൽ ഒന്നില്ലാതെ ഒരുകാലവുമില്ല. അർത്ഥം എന്നത് ഇന്ദ്രിയങ്ങൾകൊണ്ടു ഗ്രഹിയ്ക്കപ്പെടുന്ന ശബ്ദം, സ്പർശം, രൂപം, രസം, ഗന്ധം എന്നിവയാണ്. ശ്രോത്രം (ചെവി), ത്വക്ക് (തൊലി, നേത്രം (കണ്ണ്), രസന (നാക്ക്), ഘ്രാണം (മൂക്ക്) എന്നിവയാണ് അഞ്ചിന്ദ്രിയങ്ങൾ. രസനേന്ദ്രി യംകൊണ്ടു അറിയപ്പെടുന്ന രസം ആഹാരത്തെ വിശേഷിച്ചു കുറിയ്ക്കുന്നു. ശരീരം, വാക്ക്, മനസ്സ് എന്നിവകൊണ്ടുള്ള പ്രവൃത്തികളാണു കർമ്മങ്ങൾ. ഇവയ്ക്കു വിധേയമായാണു ജീവിതം നടക്കുന്നത്. ഇവയെ അനുസരിച്ചുതന്നെ ശരീരഭാ വങ്ങളും ഇരിയ്ക്കുന്നു അവയോടുള്ള യോഗം നാലുതരത്തിലുണ്ടാകാം. വേണ്ട ത്രയില്ലാതെയും, വേണ്ടപോലെയല്ലാതെയും, വേണ്ടതിലധികമായും, വേണ്ടപോ ലെയും ഇവയിൽ ആദ്യത്തെ മൂന്നുതരം യോഗങ്ങൾ (ഹീനമിഥ്യാതിയോഗങ്ങൾ) ശരീരഭാവങ്ങൾക്കു വൈഷമ്യം വരുത്തുന്നു. അതാണു രോഗം. നാലാമത്തേതാ യ സമ്യഗ്യോഗം ശരീരഭാവങ്ങളെ സമങ്ങളാക്കി നിലനിർത്തുന്നു. ആ അവസ്ഥയാ ണ് ആരോഗ്യം. അങ്ങനെയുള്ള കാലാർത്ഥകർമ്മങ്ങൾക്കു വിധേയമായല്ലാതെ, രോഗമോ ആരോഗ്യമോ ഉണ്ടാവുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടവയെ രോഗാരോഗ്യങ്ങൾ ക്കു ഏകകാരണമെന്നു പറയുന്നു. ഹിതചര്യ എന്നതു കാലാർത്ഥകർമ്മങ്ങളു ടെ സമ്യഗ്യോഗത്തിന്നു തക്കവണ്ണം ജീവിയ്ക്കുന്നതാകുന്നു. ഹീനമിഥ്യാതി യോഗങ്ങൾ പലേ തരത്തിൽ വരാം, അതുകൊണ്ടു രോഗവും പലേ തരത്തി ലുണ്ടാവാം. സമ്യഗ്യോഗമാകട്ടെ ഒരുതരത്തിലേ ഉണ്ടാവൂ. അതുകൊണ്ടു ആ രോഗ്യം ഒരുതരത്തിലേ ഉള്ളൂ. സമ്യക്കല്ലാത്ത യോഗത്തെ സമാന്യമായി മിഥ്യാ

യോഗമെന്നും പറയാറുണ്ട്. ഒരേ സംഗതിതന്നെ സമ്യഗ്യോഗംകൊണ്ടു ആരോഗ്യത്തേയും മിഥ്യായോഗംകൊണ്ടു രോഗത്തേയും ഉണ്ടാക്കുന്നു. അതു കൊണ്ടാണ് കാലാർത്ഥകർമ്മങ്ങൾ ഏകകാരണമാവുന്നു പറയപ്പെടുന്നത്. അവയുടെ യോഗവിശേഷങ്ങൾകൊണ്ടാണു രോഗാരോഗ്യങ്ങളുണ്ടാകുന്നത് എന്നു മനസ്സിലാക്കാം.

കാരണങ്ങൾ രണ്ടുതരത്തിലുണ്ട്, വിപ്രകൃഷ്ടമെന്നും സന്നികൃഷ്ടമെന്നും, വിപ്രകൃഷ്ടം പുറമേയുള്ളത്, സന്നികൃഷ്ടം തന്നിൽതന്നെയുള്ളത്. ബഹിരംഗം അന്തരംഗം എന്നും അവയെ പറയുന്നു. കാലാദികളുടെ യോഗവിശേഷങ്ങൾ രോഗാരോഗ്യങ്ങൾക്കു വിപ്രകൃഷ്ട (ബഹിരംഗ) കാരണമാണ്, ഇനി സന്നികൃഷ്ടകാരണത്തെ പറയുന്നു.

38 രോഗസ്തു ദോഷവൈഷമ്യം ദോഷസാമ്യമരോഗതാ

ദോഷവൈഷമ്യം തു (ദോഷങ്ങളുടെ വൈഷമ്യമാകട്ടെ) രോഗഃ ഭവതി (രോഗമാകുന്നു.). ദോഷസാമ്യം അരോഗതാ ഭവതി (ദോഷങ്ങളുടെ സാമ്യം ആരോഗ്യമാകുന്നു).

സമാനംകൊണ്ടു വൃദ്ധിയും വിപരീതംകൊണ്ടു ക്ഷയവും പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടല്ലോ, രസത്തെ ഉദാഹരിയ്ക്കുകയും ചെയ്തു. സമാനങ്ങളായ കാലാർത്ഥകർമ്മങ്ങൾകൊണ്ടു ദേഹത്തിലെ ദോഷാദിഭാവങ്ങൾ വർധിയ്ക്കുന്നു. അങ്ങനെ അല്ലാത്തവകൊണ്ടു ക്ഷയിയ്ക്കുന്നു. വൃദ്ധിയും ക്ഷയവുമാണ് വൈഷമ്യം എന്ന ശബ്ദംകൊണ്ടു കുറിയ്ക്കപ്പെടുന്നത്. ദൂഷ്യങ്ങൾ സർവ്വഥാ സർവ്വദാ ദോഷങ്ങൾക്കു വിധേയങ്ങളാകയാൽ, ശാസ്ത്രസൌകര്യത്തിന്നുവേണ്ടി, ദോഷങ്ങളെ അന്തരംഗഹേതുവായി പറയുന്നു. ദോഷങ്ങളുടെ വികാരംകൊണ്ടു ദൂഷ്യങ്ങൾക്കും വികാരമുണ്ടാകുമെങ്കിലും, ചികിത്സകൊണ്ടു ദോഷങ്ങളുടെ വികാരം ശമിയ്ക്കുമ്പോൾ, മറ്റൊന്നും കൂടാതെതന്നെ, ദൂഷ്യങ്ങളുടെ വികാരം ശമിയ്ക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു ശാസ്ത്രീയമായി ദൂഷ്യവികാരമല്ല, ദോഷവൈഷമ്യമാകുന്നു രോഗം -രസാദിസ്ഥേഷു ദോഷേഷു വ്യാധയസ്സംഭവന്തി യേ തജ്ജാനിത്യുപചാരേണ താനാഹുർഘൃതദാഹവൽ എന്നു ആചാര്യൻ സംശയം വരാതിരിയ്ക്കത്തക്കവണ്ണം, തുടക്കത്തിൽത്തന്നെ പറഞ്ഞുവെച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. ദോഷവൈഷമ്യംകൊണ്ടുണ്ടാവുന്ന മറ്റൊന്നല്ല രോഗം, ദോഷവൈഷമ്യം തന്നെയാകുന്നു. ലക്ഷണങ്ങൾ ആന്തരമായ അവസ്ഥയെക്കുറിയ്ക്കുന്ന അടയാളങ്ങളാകുന്നു. ആരോഗ്യം രോഗത്തിൻേറയോ, രോഗം ആരോഗ്യത്തിൻേറയോ അഭാവമല്ല-രണ്ടിന്നും പ്രത്യേകിച്ചു കാരണങ്ങളും ലക്ഷണങ്ങളും ചര്യകളും ഉള്ളതുകൊണ്ടു രണ്ടും രണ്ടു തന്നെയാകുന്നു.

ആരോഗ്യത്തിന്നു വിഭാഗങ്ങളില്ല-രോഗത്തിൻേറ പ്രധാനപ്പെട്ട വിഭാഗത്തെ പറയുന്നു.

നിജാഗന്തുവിഭാഗേന തത്ര രോഗാ ദ്വിധാ സ്മൃതാഃ

തത്ര രോഗാഃ (അവയിൽ രോഗങ്ങൾ) നിജാഗന്തുവിഭാഗേന ദ്വിധാസ്മൃതാഃ (നിജംആഗന്തു എന്ന വിഭാഗംകൊണ്ടു രണ്ടുതരത്തിലുണ്ട്). ദോഷവൈഷമ്യത്തിന്നു കാലാദികളുടെ അസമ്യഗ്യോഗം കാരണമാകുന്നതു നിജരോഗം. അങ്ങനെയല്ലാതെ, അഭിഘാതം, അഭിചാരം, ശാപം, വിഷം മുതലായതു കാരണമാകുന്നത് ആഗന്തുരോഗം. ഏതായാലും ദോഷവൈഷമ്യം കൂടാതെ രോഗമില്ല. കാലാർത്ഥകർമ്മങ്ങളിലെ കർമ്മം അവനവൻ ചെയ്യുന്നതാണ്. ആഘാതവും മറ്റും അന്യകർമ്മമാകുന്നു.

മറ്റൊരു തരത്തിലും, അധിഷ്ഠാനഭേദംകൊണ്ട്, രോഗത്തിന്നു ഭേദം ഉണ്ട്.

39 തേഷാം കായമനോഭേദാദധിഷ്ഠാനമപി ദ്വിധാ

തേഷാം (നിജങ്ങളും ആഗന്തുക്കളുമായ രോഗങ്ങൾക്ക്) കായമനോഭേദാൽ (ശരീരം മനസ്സ് എന്ന ഭേദംകൊണ്ട്) ദ്വിധാ അധിഷ്ഠാനം അപി ഭവതി (രണ്ടു തരത്തിൽ അധിഷ്ഠാനവും ഉണ്ട്).

സത്വമാത്മാശരീരം ച ത്രയമേതത്ത്രിദണ്ഡവൽ ലോകസ്തിഷ്ഠതി സംയോഗാത്തത്ര സർവ്വം പ്രതിഷ്ഠിതം മൂന്നു വടികൾകൂട്ടി ഉണ്ടാക്കിയ ഒന്നാണു ത്രിദണ്ഡം. ഒരുവക സന്യാസിയുടെ കയ്യിലുള്ളതാണത്. അതുപോലെ മനസ്സും ആത്മാവും ശരീരവും ചേർന്നാണ് ലോകവും, ലോക്ത്തിലുള്ള ഓരോന്നും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. മനുഷ്യനും അങ്ങനെതന്നെ. ചൈതന്യത്തിന്നതിഷ്ഠാനമായി മറ്റുരണ്ടിനേയും സാക്ഷിത്വം കൊണ്ടു പ്രവർത്തിപ്പിയ്ക്കുന്ന ആത്മാവു നിർവ്വികാരനാണ്. അതുകൊണ്ടു രോഗാരോഗ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു ആത്മാവു ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടേണ്ടതില്ല. (സത്വം=മനസ്സ്) ആധാരാധേയഭാവംകൊണ്ട് ഒന്നു മറ്റൊന്നിനെ സ്വാധീനിയ്ക്കുമെങ്കിലും, വേറിട്ട് തന്നെയും രോഗബാധിതമാകാവുന്നതാണ്. ശരീരത്തിന്നു എന്നപോലെ മനസ്സിന്നും നിജവും ആഗന്തുവുമായി രോഗമുണ്ടാകാവുന്നതാണ്. ജ്വരാദികൾകായികവും രാഗാദികൾ മാനസവുമായ നിജരോഗങ്ങളാണ്. ആഘാതാദികൾകൊണ്ടു കായികവും ആഭിചാരാദികൾകൊണ്ടു മാനസവുമായ ആഗന്തുരോഗമുണ്ടാകുന്നു.

രജസ്തമശ്ച മനസോ ദ്വൗ ച ദോഷാവുദാഹൃതൌ

മനസഃ (മനസ്സിന്ന്) രജഃ തമഃ ച (രജസ്സ് തമസ്സ് എന്നിങ്ങനെ) ദ്വൗ ദോഷൌ ച (രണ്ടു ദോഷങ്ങൾകൂടി) ഉദാഹൃതൌ (പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്).

സത്വം രജസ്സു തമസ്സു എന്നു മൂന്നു മഹാഗുണങ്ങൾ പറപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടല്ലോ. അവയിൽ സത്വം നിർമ്മലമാകയാൽ ഒരിയ്ക്കലും രോഗകാരണമാകയില്ല. മനസ്സിന്ന് സത്വം എന്നു പര്യായം തന്നെയുണ്ട്. വർധിയ്ക്കുമ്പോൾ രോഗകാരണത്വം കൊണ്ടു (മനസ്സിന്നു ദുഷ്ടിയുണ്ടാക്കുകകൊണ്ട്) രജസ്സും തമസ്സും ദോഷങ്ങൾ എന്നു പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. സത്വരജസ്തമസ്സുകൾ മനസ്സിൻെറ ഘടകങ്ങളാ

ണ്. (സാങ്കേതികമായി മനസ്സു ഭൌതികമായ ഒരു ദ്രവ്യമാകുന്നു. സത്വരജസ്തമസ്സുകളും ദ്രവ്യങ്ങളാകുന്നു. ആഹാരത്തിൻെറ സൂക്ഷ്മമായ അംശത്തിൽ നിന്നാണ് മനസ്സുണ്ടാകുന്നത് എന്നു പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഭൌതികമായ ആഹാരത്തെ സാത്വികം, രാജസം, താമസം എന്നിങ്ങനെ വിഭജിയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നതും അതുകൊണ്ടാണ്). സത്വരജസ്തമസ്സുകൾ അതാതിൻെറതോതിൽ നിന്ന് അതാതിൻെറ കർമ്മങ്ങളെ നിർവ്വഹിയ്ക്കുമ്പോൾ, മാനസികമായ ആരോഗ്യം അനുഭവപ്പെടുന്നു. രജസ്സോ തമസ്സോ രണ്ടുംകൂടിയോ വർധിച്ച് സത്വത്തെ കീഴ്പ്പെടുത്തുമ്പോൾ മാനസമായ രോഗമുണ്ടാകുന്നു. സത്വം ശാന്തമെന്നും രജസ്സു ഘോരമെന്നും തമസ്സു മൂഢമെന്നും മറ്റും പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. സമുച്ചയംകൊണ്ടു വാതപിത്തകഫങ്ങൾക്കും മനസ്സിൻെറ രോഗരോഗ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് കാരകത്വമുണ്ടെന്നറിയണം. പ്രാകൃതങ്ങളും വൈകൃതങ്ങളുമായ ദോഷങ്ങളുടെ വിവരണത്തിൽ മാനസങ്ങളായ ലക്ഷണങ്ങളും പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

രോഗത്തെ പരിചയപ്പെടുത്തിയതിന്നുശേഷം, രോഗജ്ഞാനത്തിന്നുള്ള ഉപായത്തെ പറയുന്നു- ആദ്യംതന്നെ രോഗിയെ പരിശോധിയ്ക്കണം-

40 ദർശനസ്പർശനപ്രശ്നൈഃ പരീക്ഷേത ച രോഗിണം

രോഗിണം (രോഗിയെ) ദർശനസ്പർശനപ്രശ്നൈഃ ച (ദർശനം, സ്പർശനം, പ്രശ്നം എന്നിവകൊണ്ടും) പരിക്ഷേത (പരീക്ഷിയ്ക്കണം).

നിറംമാറ്റവും മറ്റും നോക്കിക്കണ്ടും, (ദർശനം) ചൂടം മാർദ്ദവവും മറ്റും തൊട്ടുനോക്കിയും (സ്പർശനം) വേദന സ്വപ്നം മുതലായതു ചോദിച്ചും (പ്രശ്നം) അറിയണം. മറ്റെന്തുതരം പരിശോധനകൾ നടത്തിയാലും നേരിട്ടുള്ള പരിശോധന ഒഴിച്ചു കൂടാത്തതെന്ന് ധരിയ്ക്കണം. ദർശനം സ്പർശനം എന്നിവ മറ്റിന്ദ്രിയങ്ങൾകൊണ്ടുള്ള പരിശോധനയുടെ ഉപലക്ഷണമാകുന്നു. ശബ്ദഭേദം ചെവികൊണ്ടും, രസഭേദം ഉറുമ്പുമുതലായവയെക്കൊണ്ടും (ഉറുമ്പരിയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ടു മൂത്രം മധുരമാണെന്ന് ധരിയ്ക്കാമല്ലോ) ഗന്ധഭേദം മൂക്കുകൊണ്ടും അറിയാം. നാഡി, മൂത്രം, മലം, ജിഹ്വ, ശബ്ദം, സ്പർശം, രൂപം നേത്രം എന്നീ അഷ്ടസ്ഥാനങ്ങളുടെ പരീക്ഷയും വിധിയ്ക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്.

രോഗം നിദാനപ്രാഗ്രൂപലക്ഷണോപശയാപ്തിഭിഃ

രോഗം (രോഗത്തെ) നിദാനപ്രാഗ്രുപലക്ഷണോപശയാപിതിഭിഃ (നിദാനം, പ്രാഗൂപം, ലക്ഷണം, ഉപശയം, ആപ്തി എന്നിവകൊണ്ട്) പരീക്ഷേത (പരീക്ഷിയ്ക്കണം.)

നിദാനം=ബഹിരംഗകാരണം, കാലാർത്ഥകർമ്മങ്ങളുടെ അസമ്യഗ്യോഗം. പ്രാഗ്രൂപം=പൂർവ്വരൂപം, രോഗം വരാൻ പോകുന്നുവെന്ന് സൂചിപ്പിയ്ക്കുന്ന ലക്ഷണം. ലക്ഷണം=രോഗം വ്യക്തമാകുമ്പോഴത്തെ രൂപം. ഉപശയം=ആശ്വാസം തരുന്ന ആഹാരവിഹാരങ്ങൾ അതുകൊണ്ടും കോപിച്ചിട്ടുള്ള ദോഷത്തേയും മറ്റും ഊഹിയ്ക്കാം. (അനുപശയം=രോഗത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ആഹാരാദികൾ) ഉപശയവും അനുപശയവും അവ്യക്തങ്ങളായ ലക്ഷണങ്ങളെ വ്യക്തമായറിയുവാൻ സഹാ

യിക്കുന്നു. ആപ്തി= സമ്പ്രാപ്തി-ഇന്ന കാരണംകൊണ്ട് ഇന്ന ദോഷം, ഇന്നവിധത്തിൽ വികൃതമായി, ഇന്ന ദൂഷ്യങ്ങളെ വികൃതമാക്കി, ഇന്നവിധത്തിൽ വ്യാപിച്ച് ഇന്ന ദിക്കിൽ രോഗമുളവാക്കി എന്നത്. നിദാനാദികളായ ഈ അഞ്ചു കൂട്ടത്തിൻെറ ജ്ഞാനമാണു രോഗത്തിൻെറ ജ്ഞാനം. ഈ അഞ്ചിനുംകൂടി പൊതുവായി പഞ്ചലക്ഷണനിദാനമെന്നു പറയുന്നു.

ഉപശയം ദേശത്തേയും കാലത്തേയും കൂടി അനുസരിയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ട് അവയെ പ്രത്യേകിച്ചു എടുത്തുപറയുന്നു.

41 ഭൂമിദേഹപ്രഭേദേന ദേശമാഹുരിഹ ദ്വിധാ

ഇഹ (ആയുർവ്വേദത്തിൽ) ഭൂമിദേഹപ്രഭേദേന (ഭൂമി ദേഹം എന്ന വ്യത്യാസംകൊണ്ട്) ദേശം ദ്വിധാ ആഹുഃ (ദേശത്തെ രണ്ടുതരത്തിൽ പറയുന്നു).

ആയുർവ്വേദത്തിൽ ഭൂമിഭാഗങ്ങൾക്കും ദേഹഭാഗങ്ങൾക്കും ദേശമെന്നു പറയുന്നു. ദേഹദേശങ്ങളെക്കുറിച്ചു ശാരീരത്തിൽ പറയും.

ജാംഗലം വാതഭൂയിഷ്ഠമാനൂപം തു കഫോൽബണം
42 സാധാരണം സമമലം ത്രിധാ ഭൂദേശമാദിശേൽ -

വാതഭൂയിഷ്ഠം ഭൂദേശം ജംഗലം (വാതപ്രധാനമായ ഭ്രദേശം ജാംഗലവും) കഫോൽബണം ഭൂദേശം തു ആനൂപം (കഫമധികമായിട്ടുള്ള ഭൂദേശമാകട്ടെ ആനൂപവും) സമമലം ഭൂദേശം സാധാരണം ഇതി (ദോഷങ്ങൾ സമമായിരിയ്ക്കുന്ന ഭൂദേശം സാധാരണവും എന്നിങ്ങനെ) ഭൂദേശം ത്രിധാ ആദിശേൽ (ഭൂദേശത്തെ മൂന്നുതരത്തിൽ പറയണം)

ഭൂദേശം വാതപ്രധാനമാകുന്നത് അവിടെയുള്ള സസ്യാദികളുടേയും കാലാവസ്ഥയുടേയും മറ്റും രൂക്ഷലഘ്വാദി ഗുണബാഹുല്യം നിമിത്തം, തദ്ദേശവാസികൾ വാതപ്രകൃതിയും വാതം വർദ്ധിയ്ക്കുന്നവരും ആകുന്നതിനു സാഹചര്യമുള്ളതുകൊണ്ടാണ്. പ്രധാനം എന്നതുകൊണ്ടു പിത്തവും വർദ്ധിയ്ക്കുന്നു എന്നു സൂചിപ്പിയ്ക്കുന്നു. അതു ജാംഗലമാകുന്നു. ആനൂപം, ശീതം മുതലായതുകൊണ്ട് കഫവും അനുബന്ധമായിവാതവും വർദ്ധിയ്ക്കുന്ന ദേശമാകുന്നു. കേവലം പിത്തം അധികമായ ദേശം പ്രകൃതിയിൽ ഇല്ല എന്നു കരുതണം. അങ്ങനെയുള്ള ദേശത്തുതാമസിയ്ക്കാൻ കഴിയില്ല എന്നു നിശ്ചയിക്കണം. വാതം യോഗവാഹിയാണ്. ഏകദേശ ഗുണസാദൃശ്യമുള്ള ഏതിനോടും ചേർന്നു പ്രവർത്തിയ്ക്കും. കാലാവസ്ഥാദികൾകൊണ്ടു ഒരു ദോഷത്തിന്നും ആധിക്യമില്ലാത്ത ദേശം സാധാരണമാകുന്നു. മലശബ്ദം ഇവിടെ ദോഷത്തെക്കുറിയ്ക്കുന്നു. മഴയോ മഞ്ഞോ വെയിലോ എന്താണധികം എന്നുവച്ചാൽ, അതനുസരിച്ച് അതാതു ദിക്കിലെ സസ്യാദികൾക്കു ഗുണവിശേഷം വരും. അതനുസരിച്ച് അവിടെ താമസിക്കുന്ന ആളുകൾക്കും പ്രകൃതി വ്യത്യാസം വരും എന്നു സാമാന്യമായി ധരിച്ചാൽ മതി.

ക്ഷണാദിർവ്യാധ്യവസ്ഥാ ച കാലോ ഭേഷജയോഗകൃൽ

ക്ഷണാദിഃ (ക്ഷണം തുടങ്ങിയതും) വ്യാധ്യാവസ്ഥാ ച (വ്യാധിയുടെ അവസ്ഥയും) ഭേഷജയോഗകൃൽ കാലഃഭവതി (ഔഷധത്തിൻെറ യോഗത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്ന കാലമാകുന്നു.)

ശീതോഷ്ണവർഷലക്ഷണമായ കാലം പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഓരോ വികാരത്തിലും ഔഷധം നല്കേണ്ടകാലം ഇനി പറയപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഔഷധം പ്രയോഗിയ്ക്കുമ്പോൾ സമ്യക് പ്രയോഗത്തിനുവേണ്ടി അനുസരിക്കേണ്ട കാലമാണ് ഇവിടെ പറയുന്നത്. ക്ഷണം, കാഷ്ഠ, കല, നാഡിക, മുഹൂർത്തം, അഹോരാത്രം, പക്ഷം. മാസം. ഋതു, അയനം, വർഷം എന്നവയാണ് ക്ഷണാദികാലം. ആമം, പച്യമാനം, ജീർണ്ണം എന്നിങ്ങനേയും, നവം പുരാണം എന്നിങ്ങനെയും, തീഷ്ണം, മൃദു, മധ്യം എന്നിങ്ങനെയും മറ്റുമുള്ള അവസ്ഥകളാണു വ്യാധ്യവസ്ഥകൾ. ഔഷധം ഇന്നസമയത്ത്, ഇന്ന അവസ്ഥയിൽ ഇന്ന വിധം നൽകണമെന്ന് വിധിയ്ക്കപ്പെടുന്നു. എന്നാലെ സമ്യഗ്യോഗംകൊണ്ടു വ്യാധിശമനരൂപമായ പ്രയോജനം സിദ്ധിക്കുകയുള്ളു. സമുച്ചയംകൊണ്ട് ദേശവും ഭേഷജയോഗകൃത്താണെന്നു സൂചിപ്പിയ്ക്കപ്പെടുന്നു. ദേഷജത്തിന്നു തുല്യമായ ദേശവും കാലവും രോഗത്തിൻെറ സാദ്ധ്യതയെക്കുറയ്ക്കുന്നു.

രോഗത്തെ പരിചയപ്പെടുത്തിയതിന്നുശേഷം ചികിത്സയുടെ പരിചയം നല്കുന്നു.

43 ശോധനം ശമനം ചേതി സമാസാദൌഷധം ദ്വിധാ

ഓഷധം (ചികിത്സ) ശോധനം ശമനം ച ഇതി (ശോധനമെന്നു ശമനമെന്നും) സമാസാത് ദ്വിധാ ഭവതി (ചുരുക്കത്തിൽ രണ്ടുതരത്തിലാകുന്നു).

ദോഷവൈഷ്യമ്യത്തെ ശമപ്പിച്ച് ദോഷസാമ്യത്തെ സാധിയ്ക്കുന്നതിന്നുള്ള ഉപായമാണു ചികിത്സ. അതു ശോധനം ശമനം എന്നു രണ്ടുതരത്തിലുണ്ട്. ഏതുതരം ചികിത്സയും ശോധനമോ ശമനമോ ആയിരിക്കും. ദോഷം ശമിപ്പിയ്ക്കാൻ കഴിയും വിധമേ വർദ്ധിച്ചിട്ടുള്ളുവെങ്കിൽ ശമനവും, അതിലധികമുണ്ടെങ്കിൽ ശോധനവുമാണ് ചികിത്സ. ചുരുക്കത്തിൽ എന്നതുകൊണ്ട് അവാന്തരവിഭാഗങ്ങളേയും സമുച്ചയംകൊണ്ട് എല്ലാത്തരം ഉപക്രമങ്ങളേയും സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. അതാതു ദിക്കിൽ അതാതുതന്നെ പ്രയോഗിയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു. ശോധനം നിഷിദ്ധമായ ദിക്കിൽ ശമനം വേണം.

ശരീരജാനാം ദോഷാണാം ക്രമേണ പരമൌഷധം
44 വസ്തിർവിരോകോ വമനം തഥാ തൈലം ഘൃതം മധു.

ശരീരജാനം ദോഷാണാം (ശരീരത്തിലുണ്ടാവുന്ന ദോഷങ്ങൾക്ക്) ക്രമേണ (ക്രമത്തിൽ) വസ്തിഃ വിരേകഃ വമനം ച (വസ്തിയും വിരേകവും വമനവും) തഥാ (അപ്രകാരംതന്നെ) തൈലം ഘൃതം മധു ച (തൈലവും ഘൃതവും മധുവും) പരമൌഷധം ഭവതി (പരമൌഷധ മാകുന്നു).

പ്രകൃതിദോഷങ്ങൾക്കു ചികിത്സയില്ല. അവ ശരീരത്തോടൊപ്പം ഉണ്ടായവയും ശരീരമുള്ളേടത്തോളം അതുപോലെ ഇരിയ്ക്കുന്നവയുമാകുന്നു. നിദാനംകൊണ്ട്, ജനനശേഷം ശരീരത്തിൽ വർദ്ധിയ്ക്കുന്നദോഷങ്ങളാണു ശരീരജങ്ങൾ രോഗകാരണമാകുന്ന അവയേ മാത്രമേ ശോധനം കൊണ്ടോ ശമനം കൊണ്ടോ സമീകരിക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളു. വാതത്തിന്നു വസ്തിയും പിത്തത്തിന്നു വിരേകവും കഫത്തിന്നു വമനവും പരമമായ ശോധനമാകുന്നു വസ്തിയന്ത്രം കൊണ്ടു ഗുദത്തിൽ കൂടി പ്രയോഗക്കപ്പെട്ട ഔഷധം, വൃദ്ധമായ വായുവിനെ, സ്വസ്ഥാനമായ പക്വാശയത്തിൽനിന്നു ശോധനം ചെയ്യുന്നതാണ് വസ്തി. ഹൃന്നാഭിമധ്യസ്ഥമായ പിത്തത്തെ വായിൽകൂടി സേവിയ്ക്കുന്ന ഔഷധം അനുലോമനമായി ഗുദത്തിൽകൂടി ശോധനം ചെയ്യുന്നതാണു വിരേകം. ഹൃദയത്തിന്നു മകളിലിരിക്കുന്ന കഫത്തെ വായിൽകൂടി സേവിക്കപ്പെടുന്ന ഔഷധം, പ്രതിലോമമായി വായിൽകൂടിതന്നെ കളയുന്നതാണു വമനം. എല്ലാ ശോധനങ്ങളും എല്ലാ ദോഷങ്ങളേയും അവസ്ഥപോലെ ശോധനം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടാണു പരമമെന്നു പറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നത്. വായുവിന്നു തൈലം (എള്ളെണ്ണ) പിത്തത്തിന്നു ഘൃതം (നെയ്യ്) കഫത്തിന്നു മധു (തേൻ) എന്നിവ പരമമായ ശമനൌഷധമാകുന്നു. കേവലമായി വാതവും പിത്തവും കഫവും കോപിച്ചിരിയ്ക്കുമ്പോൾ, യഥാക്രമം തൈലത്തോടും ഘൃതത്തോടും മധുവിനോടും ചേർത്ത് ഔഷധം നൽകണം. ഘൃതം സ്നിഗ്ദ്ധമെങ്കിലും ശീതമാകയാൽ വാതത്തിന്നും, തൈലം സ്നിഗ്ദ്ധമെങ്കിലും ഉഷ്ണമാകയാൽ പിത്തത്തിന്നും ആഗ്ര്യമാകുന്നില്ല. മധു മധുരമെങ്കിലും രൂക്ഷവും വിപാകത്തിൽ കടുവുമാകയാൽ കഫത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നു. എന്നിങ്ങനെ പലതും ഊഹിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സഞ്ചയിച്ചിട്ടും സഞ്ചയിക്കാതെയും ദോഷം കോപിക്കുമെന്നും, സഞ്ചിതമായി കോപിച്ചാൽ ശോധനം അല്ലെങ്കിൽ ശമനമെന്നും ചിലർ വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നു.

ധിധൈര്യാത്മാദിവിജ്ഞാനം മനോദോഷൌഷധം പരം

ധീധൈര്യാത്മാദി വിജ്ഞാനം (ധീ, ധൈര്യം, ആത്മാദിവിജ്ഞാനം എന്നിവ) പരം മനോദോഷൌഷധം ഭവതി (പരമമായ മനോദോഷൌഷധം ആകുന്നു).

ധീ (ബുദ്ധി) ഹിതാഹിതങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്നുള്ള വിവേകത്തിന്നാശ്രയമാണ്. ധൈര്യം (സ്ഥിരത) ഹിതത്തിൽ ഉറച്ചുനിന്ന്, സുഖദുഃഖങ്ങളിൽ പരിധി വിട്ടുലയാതിരിയ്ക്കുന്നതിന്നുള്ള അചഞ്ചലതയെ കുറിക്കുന്നു. അചാപലമെന്നും അതിനെപ്പറയാം. ആത്മാവ്, ദേശം, കാലം എന്നിവയാണ് ആത്മാദികൾ. താനാര്, തൻെറ നിലയെന്ത്, തൻെറ കഴിവെന്ത്, എന്ന അറിവ് ആത്മവിജ്ഞാനം. ദേശമേത്, കാലമേത്, എവിടെ എപ്പോൾ എങ്ങനെ പെരുമാറണം എന്ന അറിവാണു ദേശകാലവിജ്ഞാനം. സംഗതികളെക്കുറിച്ചു തത്ത്വചിന്താപരമായ വീക്ഷണം (Philosophical Attitude) ഉണ്ടാവുകയും ഇതിൽപ്പെടുന്നു. മനോദോഷങ്ങളായ രജസ്സും തമസ്സും വികൃതമാകാതിരിക്കാനും, വികൃതമായാൽ അവികൃതമാക്കാനും പരമമായ ഔഷധമാണിത്. ധീധൈര്യാത്മാദിവിജ്ഞാനത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കാതെ, ശക്തിയേറിയ ഔഷധങ്ങളെക്കൊണ്ട് മനോരോഗലക്ഷണങ്ങ

ളെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള ശ്രമം, മനസ്സിൻെറ മാത്രമല്ല ശരീരത്തിൻെറ കൂടി സ്വ സ്ഥതയെ നശിപ്പിക്കുന്നു. പരം എന്നതുകൊണ്ട് പശ്ചാത്താപ പ്രായശ്ചിത്താദികളും ഈശ്വരാരാധനയും, സന്ദർഭംപോലെ ശരീരജങ്ങളായ ദോഷങ്ങളുടെ ചികിത്സയും പ്രസക്തമായിത്തീരുന്നുവെന്നു സൂചിപ്പിയ്ക്കപ്പെടുന്നു.

ഇങ്ങനെ ശരീരത്തിൻേറയും ദ്രവ്യത്തിൻേറയും രോഗത്തിൻേറയും ചികിത്സയുടെയും ആരോഗ്യത്തിൻേറയും ഹിതചര്യയുടെയും പ്രാഥമികമായ പരിചയം നൽകപ്പെട്ടു. ഇനിയങ്ങോട്ട് വിശദീകരിക്കുന്ന വിഷയങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് പ്രാഥമികമായ ഈ പരിചയം ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതാകുന്നു. അതുകൊണ്ട് ആവർത്തനത്തേയും അതിവിസ്തരത്തേയും ഒഴിവാക്കാനും കഴിയും. ഇനി അദ്ധ്യായത്തിൻെറ ഉപസംഹാരമായി അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിയ്ക്കുന്ന വിഷയങ്ങളെ ഓർമ്മിയ്ക്കുന്നതിന്നുള്ള സൌകര്യത്തിന്നുവേണ്ടി അദ്ധ്യായ ക്രമത്തിൽ പറയുന്നു.

45 തന്ത്രസ്യാസ്യപരം ചാതോ വക്ഷ്യതേ/ധ്യായസംഗ്രഹഃ

അതഃ പരം ച (ഇനിമേലാകട്ടെ) അസ്യ തന്ത്രസ്യ (അഷ്ടാംഗ സംഗ്രഹം എന്ന ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൻെറ) അദ്ധ്യായസംഗ്രഹഃ വക്ഷ്യതേ (അദ്ധ്യായങ്ങളുടെ സംഗ്രഹം പറയപ്പെടുന്നു).

അഷ്ടാംഗ സംഗ്രഹത്തിൻെറ വിഷയാനുക്രമണിക (അദ്ധ്യായാനു പൂർവ്വി) ആണിനി സൂചനകൊണ്ടു പറയപ്പെടുന്നത്.

ആയുഷ്ക്കാമീയശിഷ്യാർത്ഥദിനർത്തുവ്യാധ്യസംഭവ ഃ
46 ദ്രവാന്നജ്ഞാനസംരക്ഷാവിരുദ്ധാന്നാന്നപാനികാഃ
മാത്രാശിതൌഷധജ്ഞാനശ്രേഷ്ഠ ശുദ്ധ്യാദിസംഗ്രഹാഃ
47 മഹാകഷായവിവിധ ദ്രവ്യാദിരസഭേദകാഃ
ദോഷാദിജ്ഞാനതദ്ഭേദതൽക്രിയാരോഗഭേഷജം
48 ചികിത്സാസ്നേഹനസ്വേദശുദ്ധ്യാസ്ഥാപനനാവനം
ധൃമഗണ്ഡൂഷദൃക്സേകതൃപ്തിയന്ത്രജലൌകസഃ
49 സിരാവിധിഃ ശല്യവിധിഃ ശസ്ത്രക്ഷാരാഗ്നികർമ്മകാഃ
ചത്വാരിംശദിമേ/ധ്യായാഃ സൂത്രം.

1 ആയുഷ്ക്കാമീയം 2 ശിഷ്യോപനയനീയം 3 ദിനചര്യ 4 ഋതുചര്യ 5 രോഗാനുൽപാദനീയം 6 ദ്രവദ്രവ്യവിജ്ഞാനീയം 7 അന്നസ്വരൂപവിജ്ഞാനീയം 8 അന്നസംരക്ഷണീയം 9 വിരുദ്ധാന്നവിജ്ഞാനീയം 10 അന്നപാനവിധി 11 മാത്രാശിതീയം 12 വിവിധൌഷധവിജ്ഞാനീയം 13 അഗ്ര്യസംഗ്രഹം 14 ശോധനാദിഗണസംഗ്രഹം 15 മഹാകഷായസംഗ്രഹം 16 വിവിധഗണസംഗ്രഹം 17 ദ്രവ്യാദിവിജ്ഞാനീയം 18 രസഭേദീയം 19 ദോഷാദിവിജ്ഞാനീയം 20 ദോഷഭേദീയം 21 ദോഷോപക്രമണീയം 22 രോഗഭേദീയം 23 ഭേഷജാവചരണീയം 24 ദ്വിവിധോപക്രമണീയം 25 സ്നേഹവിധി 26 സ്വേദവിധി 27 വമനവിരേചന വിധി 28

വസ്തിവിധി 29 നസ്യവിധി 30 ധൂമപാനവിധി 31 ഗണ്ഡൂഷാദിവിധി 32 ആശ്ച്യാതനാംജനവിധി 33 തർപ്പണപുടപാകവിധി 34 യന്ത്രശസ്ത്രവിധി 35 ജളൌകാവിധി 36 സിരാവ്യധവിധി 37 ശല്യാപഹരണവിധി 38 ശസ്ത്രവിധി 39 ക്ഷാരകർമ്മവിധി 40 അഗ്നികർമ്മവിധി എന്നിങ്ങനെ നാൽപതധ്യായങ്ങളാണു സൂത്രസ്ഥാനം.

ശാരീരമുഖ്യതേ

50 പുത്രാർത്ഥഗർഭാവക്രാന്തിചര്യാവ്യാപച്ഛരീരജാഃ
സിരമർമ്മപ്രകൃത്യാഖ്യവികൃതാംഗേഹിതാമയാഃ

51 സദൂതാ ദ്വാദശാധ്യായാഃ

1 പുത്രകാമീയം 2 ഗർഭാവക്രാന്തി 3 ഗർഭോപചരണീയം 4 ഗർഭവ്യാപത്ത് 5 അംഗവിഭാഗം 6 സിരാവിഭാഗം 7 മർമ്മ വിഭാഗം 8 പ്രകൃതിഭേദീയം 9 വികൃതി വിജ്ഞാനീയം 10 വികൃതേഹാവിജ്ഞാനീയം 11 വികൃതവ്യാധിവിജ്ഞാനീയം 12 ദൂതാദിവിജ്ഞാനീയം എന്നിങ്ങനെ പന്ത്രണ്ടധ്യായങ്ങൾ ശാരീരസ്ഥാനമെന്നു പറയപ്പെടുന്നു.

നിദാനം സാർവ്വരൌഗികം

ജ്വരാസൃക്ശ്വാസയക്ഷ്മാദിമദാദ്യർശോ/തിസാരിണാം

51 മൂത്രാഘാതപ്രമേഹാണാം വിദ്രധ്യാദ്യുരസ്യച
പാണ്ഡുകഷ്ഠാനിലാർത്താനാം വാതാസ്രസ്യ ച ഷോഡശ.

1 സർവ്വരോഗനിദാനം 2 ജ്വരനിദാനം 3 രക്തപിത്തകാസനിദാനം 4ശ । ാസഹിധ്മാനിദാനം 5 രാജയക്ഷ്മദിനിദാനം 6 മദാത്യയാദിനിദാനം 7 അതിസാരഗ്രഹണീനിദാനം 8 മൂത്രാഘാതനിദാനം 10 പ്രമേഹനിദാനം 11 വിദ്രധിവൃദ്ധിഗുല്മനിദാനം 12 ഉദരനിദാനം 13 പാണ്ഡുകാമിലാശോഫവിസർപ്പനിദാനം 14 കഷ്ഠക്രിമിനിദാനം 15 വാതവ്യാധിനിദാനം 16 വാതശോണിതനിദാനം എന്നിങ്ങനെ പതിനാറു അദ്ധ്യായങ്ങൾ നിദാനസ്ഥാനമാകുന്നു.

53 ചികിത്സാജ്വരയോരസ്രേകാസയോഃ ശ്വാസയക്ഷ്മണോഃ
വമൌ മദാത്യയേർശസ്സു വിശി ദ്വൌ ദ്വൌ ച മൂത്രിതേ

54 വിദ്രധൌ ഗുല്മജാരപാണ്ഡു ശോഫവിസർപ്പിഷു
കഷ്ഠശ്വിത്രാനിലവ്യാധിവാതാസ്രേഷു ചികിത്സിതം

55 ചതുർവിംശതിരധ്യായാഃ

1 ജ്വരചിക്ത്സാ 2 ജീർണ്ണജ്വരചികിത്സാ 3 രക്തപിത്ത ചികിത്സാ 4 കാസചികിത്സാ 5 ക്ഷതക്ഷയകാസചികിത്സാ 6 ശ്വാസഹിധ്മാചികിത്സാ 7 രാജയക്ഷ്മചികിത്സാ 8 ഛർദ്ദി ഹൃദ്രോഗതൃഷ്ണാചികിത്സാ 9 മദാത്യയാദിചികിത്സാ 10 അർശശ്ചകിത്സാ 11 അതിസാരചികിത്സാ 12 ഗ്രഹണീദോഷ ചികിത്സാ 13 മൂത്രാഘാതചികിത്സാ 14 പ്രമേഹചികിത്സാ 15 വിദ്രധിവൃദ്ധിചികിത്സാ 16 ഗുല്മചികിത്സാ 17 ഉദരചികിത്സാ 18 പാണ്ഡുരോഗചികിത്സാ 19 ശോഫചികിത്സാ 20 വിസർപ്പചികിത്സാ 21 കഷ്ഠചികിത്സാ 22 ശ്വിത്രചികിത്സാ 23 വാതവ്യാധി

ചികിത്സാ 24 വാതശോണിതചികിത്സാ എന്നിങ്ങനെ ഇരുപത്തിനാലധ്യായങ്ങൾ ചികിത്സാസ്ഥാനമാകുന്നു.

കല്പസിദ്ധിരതഃ പരം
കല്പോ വമേർവിരേകസ്യ തത്സിദ്ധിർവസ്തികല്പനാ
56 കല്പശ്ച സിദ്ധവസ്തീനാം സിദ്ധിർവസ്ത്യനുവാസയോഃ
ദ്രവ്യകല്പോ/ഷ്ടമഃ

1 വമനകല്പം 2 വിരേചനകല്പം 3 വമനവിരേചന വ്യാപത്സിദ്ധികല്പം 4 വസ്തികല്പം 5 സിദ്ധവസ്തികല്പം 6 വസ്തിവ്യാപത്സിദ്ധികല്പം 8 ഭേഷകല്പം എന്നു അതിന്നുമേൽ എട്ടു അദ്ധ്യായങ്ങൾ കല്പസിദ്ധിസ്ഥാനം.

സ്ഥാനമത ഉത്തരമുത്തരം
57 ബാലോപചരണേ വ്യാധിഗ്രഹജ്ഞാനനിഷേധനേ
സ്നാനേ വൃഥഗ്ഗ്രഹേ ഭൂതേ ദ്വാവുന്മാദേ സ്മൃതിക്ഷയേ
58 വർത്മസന്ധിഗതൌ ദ്വൌ ദ്വൌ ദൃക്തമോ ലിംഗനാശിഷു
സർവ്വദൃക്സ്യന്ദദൃക്പാകേ കർണ്ണനാസാമുഖേഷു ച
59 മൂർധ്നിവ്രണേ അഥാ ദ്വൌ ദ്വൌ സദ്യേംഭംഗേ ഭഗന്ദരേ
ഗ്രന്ഥ്യാദൌ ക്ഷുദ്രരോഗേഷു ഗുഹ്യരോഗേപൃഥഗ്ദ്വയം
60 വിഷേ ദ്വൌ ഭുജഗേ കീടേ ദ്വൌ ച ലൂതാസു മൂഷികേ
വിഷേ വിഷോപയോഗേ ച തഥാധ്യായോ രസായനേ
61 വാജീകരണമുദ്ദിശ്യ പഞ്ചാശോ ഷ്ടാംഗപൂരണഃ

1 ബാലോപചരണീയം 2 ബാലാമയപ്രതിഷേധം 3 ബാലഗ്രഹവിജ്ഞാനീയം 4 ബാല ഗ്രഹപ്രതിഷേധം 5 സ്നാനവിധി 6 പ്രത്യേകഗ്രഹപ്രതിഷേധം 7 ഭൂതവിജ്ഞാനീയം 8 ഭൂതപ്രതിഷേധം 9 ഉന്മാദപ്രതിഷേധം 10 അപസ്മാരപ്രതിഷേധം 11വർത്മരോഗവിജ്ഞാനീയം 12 വർത്മരോഗപ്രതിഷേധം 13 സന്ധിസിതാസിതരോഗവിജ്ഞാനീയം 14 സന്ധിസിതാസിതരോഗപ്രതിഷേധം 15 ദൃഷ്ടിരോഗവിജ്ഞാനീയം 16 തിമിരപ്രതിഷേധം 17 ലിംഗനാശപ്രതിഷേധം 18സർവ്വാക്ഷിരോഗവിജ്ഞാനീയം 19 അഭിഷ്യന്ദപ്രതിഷേധം 20 അക്ഷിപാകപില്ലപ്രതിഷേധം 21 കർണരോഗവിജ്ഞാനീയം 22 കർണരോഗപ്രതിഷേധം. 23 നാസാരോഗവിജ്ഞാനീയം 24 നാസാരോഗപ്രതിഷേധം 25 മുഖരോഗവിജ്ഞാനീയം 26 മുഖരോഗപ്രതിഷേധം 27 ശിരോരോഗവിജ്ഞാനീയം 28 ശിരോരോഗപ്രതിഷേധം 29 വ്രണവിഭക്തിവിജ്ഞാനീയം 30 വ്രണപ്രതിഷേധം 31 സദ്യോവ്രണപ്രതിഷേധം 32 ഭംഗപ്രതിഷേധം 33 ഭഗന്ദരപ്രതിഷേധം 34 ഗ്രന്ഥ്യാദിവിജ്ഞാനീയം 35 ഗ്രന്ഥ്യാദിപ്രതിഷേധം 36 ക്ഷുദ്രരോഗവിജ്ഞാനീയം 37 ക്ഷുദ്രരോഗപ്രതിഷേധം 40 വിഷപ്രതിഷേധം 41 സർപ്പവിഷവിജ്ഞാനീയം 42 സർപ്പവിഷപ്രതിഷേധം 43 കീടവിഷപ്രതിഷേധം 44 ലൂതാവിഷപ്രതിഷേധം 45 പ്രത്യേകലൂതാവിഷപ്രതിഷേധം 46 മൂഷികാളർക്കവിഷപ്രതിഷേധം 47 വിഷോപദ്രവപ്രതിഷേധം 48 വിഷോപയോഗീയം 49 രസായനം 50 വാജീകരണം എന്നിങ്ങ

നെ അതിനുമേൽ ഉത്തരസ്ഥാനം-വാജീകരണമെന്ന അമ്പതാമത്തെ അധ്യായം കൊണ്ട് എട്ടാമത്തെ അംഗവും പൂർണ്ണമായി.

പഞ്ചാശദധ്യായശതം ഷഡ്ഭിസ്ഥാനൈസ്സമീരിതം-

ഷഡ്ഭിഃ സ്ഥാനൈഃ (ആറുസ്ഥാനങ്ങൾകൊണ്ട്) പഞ്ചാശത് അധ്യായശതം സമീരിതം (നൂറ്റമ്പതു അദ്ധ്യായങ്ങൾ പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു).

അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹത്തിൽ നൂറ്റമ്പത് അദ്ധ്യായങ്ങളും ആറുസ്ഥനങ്ങളുമായി ആയുർവ്വേദത്തിലെ എട്ടു അംഗങ്ങളുംവിവരിക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. ആദ്യത്തെ അഞ്ചു സ്ഥാനങ്ങൾകൊണ്ടു സർവ്വാംഗവ്യാപികളായ കായചികിത്സാവിഷയങ്ങളും അനുബന്ധമായി ആറാമത്തേതായ ഉത്തരസ്ഥാനത്തിൽ മറ്റ് ഏഴു അംഗങ്ങളിലെ വിഷയങ്ങളും, ക്രമത്തിൽ, പ്രതിപാദിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. ഈ അദ്ധ്യായാനുക്രമണിക രോഗാരോഗ്യവിഷയകമായി പരാമർശിക്കപ്പെടേണ്ട വിഷയങ്ങളെല്ലാംതന്നെ. അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹത്തിൽ പ്രതിപാദിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നുവെന്നു ബോധിപ്പിയ്ക്കുന്നു.

ഇതി വാഗ്ഭടകൃതാവഷ്ടാംഗസംഗ്രഹേസൂത്രസ്ഥാനേ
പ്രഥമോ ധ്യായഃ
ഇപ്രകാരം വാഗ്ഭടകൃതിയായ അഷ്ടാംഗസ്ഗ്രഹത്തിൽ
സൂത്രസ്ഥാനത്തിൽ ഒന്നാം അദ്ധ്യായം
ഗുരുകാരുണ്യംകൊണ്ടു വ്യാഖ്യാനിക്കപ്പെട്ടു.

ശ്രീഃ

അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹഃ

സൂത്രസ്ഥാനം

ദ്വിതീയഃ അധ്യായഃ (രണ്ടാമധ്യായം)

ശിഷ്യോപനയനീയം

1 അഥാതഃ ശിഷ്യോപനയനീയം നാമാധ്യായം
വ്യാഖ്യാസ്യാമഃ ഇതിഹസ്മാഹുരാത്രേയാദയോ മഹർഷയഃ

അഥ അതഃ (അനന്തരം യുക്തമാവുകകൊണ്ട്) ശിഷ്യോപനയനീയം നാമ അധ്യായം (ശിഷ്യോപനയനീയം എന്നു പേരുള്ള അധ്യായത്തെ) വ്യാഖ്യാസ്യാമഃ (വിസ്തരിച്ചു പറഞ്ഞുതരാം) ഇതിഹ (എന്നിപ്രകാരം കരുണയോടെ) ആത്രേയാദയഃ മഹർഷയഃ (ആത്രേയൻ തുടങ്ങിയ മഹർഷിമാർ) ആഹുഃ സ്മ (അരുളിച്ചെയ്തു).

ആയുസ്സിനെ ആഗ്രഹിക്കുന്നവൻ ആയുർവ്വേദോപദേശങ്ങളെ ആദരിയ്ക്കണം. പാഠാവബോധാനുഷ്ഠാനങ്ങളെക്കൊണ്ടാണ് ഉപദേശങ്ങളെ ആദരിയ്ക്കേണ്ടത്. ശിഷ്യോപനയനിയം എന്ന രണ്ടാമത്തെ അദ്ധ്യായത്തിൽ ആയുർവ്വേദത്തെ എങ്ങനെ പഠിയ്ക്കണം, മനസ്സിലാക്കണം, ആചരിയ്ക്കണമെന്നു വിശദീകരിയ്ക്കുന്നു.

ഉപനയനം എന്നത് വിദ്യയെ അഭ്യസിയ്ക്കുന്നതിന്ന് ശിഷ്യനെ ആചാര്യൻെറ സമീപത്ത് (ഉപ+നയനം) കൊണ്ടാക്കുന്ന ചടങ്ങാണ്. ശാസിയ്ക്കപ്പെടുവാൻ യോഗ്യനാണു ശിഷ്യൻ - ശാസിയ്ക്കുക=ഉപദേശിയ്ക്കുക. പഠിപ്പു കഴിഞ്ഞു മടങ്ങുന്നതിനെ സമാവർത്തനം എന്നു പറയുന്നു. ശിഷ്യോപനയനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഗ്രന്ഥം ശിഷ്യോപനയനീയം. ബ്രാഹ്മണൻ ധർമ്മമായും, ക്ഷത്രിയൻ പ്രജാക്ഷേമത്തിന്നുവേണ്ടിയും വൈശ്യൻ ഉപജീവനത്തിന്നും, ശുദ്രൻ ശുശ്രൂഷയ്ക്കും ആയുർവ്വേദം പഠിയ്ക്കണം എന്നായിരുന്ന പണ്ടത്തെ നിയമം. ആധ്യായത്തിൻെറ ആരംഭത്തിൽ ആചാര്യസ്മരണം മംഗളാചരണമാണു, വിനയത്തെക്കുറിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

2 ഗുരുഭക്േതാ/ഭിയുക്േതാ/തിയുക്േതാ ധീസ്മൃതിപാടവൈഃ
ഋജ്വാസ്യനാസാനയനസ്തനുസ്നിഗ് ധനഖച്ഛവിഃ
3 ബ്രഹ്മചാരീ ജിതദ്വന്ദ്വോ ധീരഃ സുചരിതഃ സ്ഥിരഃ
ഷണ്മാസാനുഷിതഃ ശക്തോ ലജ്ജാശൌചകുലാന്വിതഃ
4 ശിഷ്യോ/ധ്യാപ്യോ ഗതോ യാവദന്തം തന്ത്രാർത്ഥകർമ്മണാം

ഗുരുഭക്തഃ (ആചാര്യനിൽ ഭക്തിയുള്ളവനും) അഭിയുക്തഃ (പ്രയത്നശാലിയും) ധീസ്മൃതിപാടവൈഃ അതിയുക്തഃ (ബുദ്ധി, ഓർമ്മ, സാമർത്ഥ്യം എന്നിവ നല്ലവണ്ണം ഉള്ളവനും) ഋജ്വാസ്യനാ സാനയനഃ (മുഖവും മൂക്കും കണ്ണുകളും വിരൂപങ്ങളല്ലാത്തവനും) തനുസ്നിഗ്ധനഖച്ഛവിഃ (കനം കുറഞ്ഞു സ്നിഗ്ധതയുള്ള നഖത്തോടും അതുപോലെയുള്ള ത്വക്കിൻെറ പ്രകാശത്തോടുകൂടിയവനും) ബ്രഹ്മചാരീ (ബ്രഹ്മചര്യത്തെ പാലിയ്ക്കുന്നവനും) ജിതദ്വന്ദ്വഃ (സുഖദുഖങ്ങളിൽ രാഗദ്വേഷങ്ങളില്ലാത്തവനും) ധീരഃ (ധൈര്യമുള്ളവനും) സുചരിതഃ (നല്ലപെരുമാറ്റമുള്ളവനും) സ്ഥിരഃ (ഉറപ്പുള്ളവനും) ഷണ്മാസാൻ ഉഷിതഃ (യോഗ്യത ബോധ്യപ്പെടുവാൻ ആറുമാസം കൂടെ താമസിച്ചവനും) ശക്ലഃ (പ്രിയമായി പറയുന്നവനും) ലജ്ജാശൌചകുലാന്വിതഃ (ലജ്ജയും ശുദ്ധിയും അഭിജാത്യവും ഉള്ളവനും) ശിഷ്യഃ (ആയ ശിഷ്യൻ) യാവൽ തന്ത്രാർത്ഥകർമ്മണാം അന്തം ഗതഃ താവൽ (ശാസ്ത്രത്തിൻെറയും അർത്ഥത്തിൻെറയും കർമ്മങ്ങളുടെയും അവസാനം എത്തുംവരെ) അധ്യാപ്യഃ (പഠിപ്പിയ്ക്കപ്പെടേണ്ടവനാകുന്നു).

വൈദ്യൻെറ ഗുണത്തിലുള്ള നിഷ്ക്കർഷകൊണ്ടാണു ശിഷ്യൻെറ ഗുണത്തിൽ നിഷ്കർഷിയ്ക്കുന്നത്. ബ്രഹ്മചാരീ എന്നതിനു ഇന്ദ്രിയങ്ങളേയും മനസ്സിനേയും ചാപല്യങ്ങളിൽ നിന്നു നിയന്ത്രിയ്ക്കുന്നവൻ എന്നു താൽപര്യം. ലജ്ജ അരുതാത്തതു ചെയ്യുന്നതിലുള്ള സ്ങ്കോചമാകുന്നു. ശാസ്ത്രം മുഴുവൻ പഠിയ്ക്കണം, അർത്ഥം മുഴുവൻ ഗ്രഹിക്കണം, പ്രയോഗങ്ങളിൽ മുഴുവൻ പരിചയം നേടണം, അതുവരെ പഠിപ്പ് എന്നാണ് അല്ലാതെ ഇത്രകാലം എന്നായിരുന്നില്ല. പണ്ടത്തെ നിയമം. കാലഭേദം നിമിത്തം യോഗ്യതയുടെ മാനദണ്ഡം വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു.

നാകാലവിദ്യുത്സ്തനിതേ ഭൂകമ്പേ രാഹുദർശനേ
പഞ്ചദശ്യാമചന്ദ്രായാം പരോക്ഷേ വാ ഗുരോഃ പഠേൽ
നാവിച്ഛിന്നപദം നാതിമന്ദം നാത്യുച്ചനീചകൈഃ

അകാലവിദ്യുത്സ്തനിതേ (വർഷക്കാലത്തല്ലാതെ മിന്നലും ഇടിവെട്ടും ഇള്ളപ്പോഴും) ഭൂകമ്പേ (ഭൂകമ്പം ഉണ്ടാകുമ്പോഴും രാഹുദർശനേ (ഗ്രഹണകാലത്തും) അചന്ദ്രായാം പഞ്ചദശ്യം (കറുത്തവാവിന്നാളും) ഗുരോഃ പരോക്ഷേ വാ (ഗുരുവിൻെറ മുമ്പിൽ വെച്ചല്ലാതെയും) ന പഠേൽ (പഠിയ്ക്കരുത്) അവിച്ഛിന്നപദം ന (പദംമുറിച്ചർത്ഥം പറയാതെയരുത്) അതിമന്ദം ന (വളരെ സാവധാനത്തിലരുത്) അത്യുച്ചനീചകൈഃ ന (വളരെ ഉറക്കെയോ വളരെ പതുക്കെയോ അരുത്).

പഠിപ്പു സംബന്ധിച്ച വിധിനിയമങ്ങൾ ഓരോ കാലത്ത് ഓരോ തരമായിരിയ്ക്കും. രണ്ടു പക്ഷങ്ങളിലും അഷ്ടമി, ചതുർദ്ദശി, പഞ്ചദശമി എന്നീ തിഥികളിലും, സന്ധ്യാകാലങ്ങളിലും, രാജ്യത്തിന്നൊ രാജാവിന്നോ ആപത്തു വന്നിരിയ്ക്കുമ്പോഴും, ശ്മശാനത്തിൽ വെച്ചും, യാത്രയ്ക്കിടയ്ക്കും, വധസ്ഥനത്തും, യുദ്ധക്കളത്തിലും, ഉത്സവക്കാലത്തും, കൊള്ളിമീൻവീഴ്ചതുടങ്ങിയ ദുശ്ശകുനങ്ങൾ ഉള്ളപ്പോഴും, അധ്യാപനം പാടില്ലെന്നു സുശ്രുതത്തിൽ ഉണ്ട്. പ്രതിപദം

(പ്രഥമാതിഥി) സപ്തമിയുടെ ഒടുവിലത്തെ പതിനഞ്ചു നാഴിക എന്നിവയും ആചാരപ്രകാരം അനദ്ധ്യായങ്ങളായിരുന്നു. ഏകാദശി ദിവസം വാഗ്ഭടഗ്രന്ഥങ്ങൾ പഠിയ്ക്കാറില്ല-ഗുരുനാഥൻെറ മുമ്പിൽവച്ചല്ലാതെ പഠിയ്ക്കരുത് എന്നതിന്ന്, സ്വന്തം നിലയിൽ ഗൈഡോ നോട്ടോ മറ്റോ വച്ചു ശാസ്ത്രം പഠിയ്ക്കരുത് എന്നു താൽപര്യമാകും. ഭാഷാപരിചയംകൊണ്ടും, മറ്റു ശാസ്ത്രങ്ങളുടെ ജ്ഞാനംകൊണ്ടും, ആചാര്യൻെറ മുമ്പിൽവെച്ച് ശിഷ്യൻ ഗ്രന്ഥം വായിച്ചു പദം മുറിച്ച് അർത്ഥം പറയാൻ സമർത്ഥനാകും. അപ്പോൾ സങ്കേതികവും ശാസ്ത്രീയവുമായി വിശേഷിച്ചു ഗ്രഹിയ്ക്കേണ്ട വിഷയത്തെ ആചാര്യൻ വ്യാഖ്യാനിച്ചു വിശദമാക്കും എന്നു താൽപര്യം. പ്രതിപദം അർത്ഥം ഗ്രഹിയ്ക്കാതെ, സാമാന്യമായൊരർത്ഥം ഗ്രഹിച്ചാൽ പോര.

6 ഹീനാന്യവേഷ ആചാര്യം പര്യുപസീത രാജവൽ
ശയീതസുപ്ത ഏവാസ്മീന്നുത്തിഷ്ഠേതാസ്യ പൂർവതഃ
7 നബ്രുയാൽ കേവലം നാമ നാസാധ്വപി വിനാടയേൽ

ശിഷ്യഃ ആചാര്യം (ശിഷ്യൻ ഗുരിവിനെ) ഹീനാന്യവേഷഃ (മോടികുറഞ്ഞ് മറ്റൊരു രീതിയിൽ വസ്ത്രവുംമറ്റും ധരിച്ചവനായി) രാജവത് പര്യുപാസീത (രാജാവിനെ എന്നപോലെ ശുശ്രൂഷിയ്ക്കണം) അസ്മിൻ സുപ്തേ ഏവ ശയീത (അദ്ദേഹം ഉറങ്ങിയിട്ടേ താൻ കിടക്കാവൂ) അസ്യ പൂർവ്വതഃ ഉത്തിഷ്ഠേത് (അദ്ദേഹം എഴുന്നേൽക്കുന്നതിനുമുമ്പേ എഴുന്നേൽക്കണം) കേവലം നാമ നബ്രൂയാത് (വെറുംപേരു പറയരുത്). അസാധു അപിന വിനാടയേൽ (പിഴ പറ്റിയാൽ പോലും പരിഹസിച്ച് അഭിനയിക്കരുത്).

ഗുരുകുലവാസത്തിൽ ആചാര്യൻെറ തൃപ്തിയാണു പരമപ്രധാനം. ബഹുമാനപൂർവ്വമായ പദം ചേർത്തല്ലാതെ ആചാര്യൻെറ പേരു പറയരുത്. സന്തുഷ്ടനായ ഗുരുവിൻെറ അനുഗ്രഹംകൊണ്ടുണ്ടാവുന്ന ഗുരുത്വം ജീവിതവിജയത്തിന്നു ഒന്നാമത്തെ കാരണമാകുന്നു.

അഭേദ്യോനുദ്ധതഃ സ്തബ്ധഃ സുനൃതഃ പ്രിയദർശനഃ
8 ബഹുശ്രുതഃ കാലവേദീ ജ്ഞാതഗ്രന്ഥോ/ർത്ഥശാസ്ത്രവിൽ
അനാഥാൻ രോഗിണോ യശ്ച പുത്രവത്സമുപാചരേൽ
9 ഗുരുണാ സമനു ജ്ഞാതഃ സ ഭിഷക്ച്ഛബ്ദമശ്നുതേ

യഃ (യാതൊരുവൻ) അഭേദ്യഃ (മറ്റുള്ളവരാൽ തോൽപ്പിക്കപ്പെടാത്തവനും) അനുദ്ധതഃ (ഗർവ്വമില്ലാത്തവനും) സ്തബ്ധഃ (ആലോചിച്ച് സാവധാനം പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്നവനും) സൂനൃതഃ (സത്യംപറയുന്നവനും-എല്ലാവർക്കും അഭിഗമ്യനും) പ്രിയദർശനഃ (കാഴ്ചയിൽത്തന്നെ പ്രീതിയുണ്ടാക്കുന്നവനും) ബഹുശ്രുതഃ (നാനാവിഷയങ്ങളിൽ അറിവു നേടിയവനും) കാലവേദീ (സന്ദർഭം അനുസരിച്ചു പെരുമാറാൻ അറിയുന്നവനും) ജ്ഞാതഗ്രന്ഥഃ (ശാസ്ത്രതത്വത്തെ അറിയുന്നവനും) അർത്ഥശാസ്ത്രവിൽ (അർത്ഥത്തിൻെറ ശാസ്ത്രത്തെ-തത്ത്വങ്ങളുടെ വിധിനിഷേധങ്ങളോടുകൂടിയ പ്രയോഗങ്ങളെ-അറിയുന്നവനും ആയി) അനാഥാൻ രോഗിണഃ (ആശ്രയമില്ലാത്ത രോഗികളെ) പുത്രവൽ സമുപാചരേൽ

(സ്വന്തം മകൻ എന്നപോലെ ഉപചരിയ്ക്കുന്നുവോ) സഃ ഗുരുണാ സമനുജ്ഞാതഃ (അവൻ ആചാര്യനാൽ അനുവദിയ്ക്കപ്പെട്ടവനായി) ഭിഷക്ശബ്ദം അശ്നുതേ (ഭിഷക്ക് എന്ന പേരു നേടുന്നു).

ഇങ്ങനെയെല്ലാം ആണെന്നു ബോധ്യംവന്ന് ആചാര്യനാൽ അനുഗ്രഹത്തോടെ അനുവദിയ്ക്കപ്പെടുമ്പോഴേ വൈദ്യൻ എന്ന പ്രസിദ്ധിയെ അർഹിയ്ക്കുന്നുള്ളു. അർത്ഥശാസ്ത്രത്തിന്നു രാഷ്ട്രഭരണവ്യവസ്ഥയെന്നും അർത്ഥമുണ്ട്. അപ്പോൾ നാട്ടുനടപ്പറിഞ്ഞ് അങ്ങനെ താനും നടക്കുന്നവൻ എന്നു താൽപര്യം വരുന്നു.

യസ്തു കേവലശാസ്ത്രജ്ഞഃ കർമ്മസ്വപരിനിഷ്ഠിതഃ
10 സമൂഹ്യത്യാതുരം പ്രാപ്യ പ്രാപ്യ ഭീരുരിവാഹവം

യഃതു (യാതൊരുവനാകട്ടെ) കേവലശാസ്ത്രജ്ഞഃ (ശാസ്ത്രം മാത്രം പഠിച്ചവനായി) കർമ്മസു അപരിനിഷ്ഠിതഃ (കർമ്മങ്ങളിൽ പ്രയോഗങ്ങളിൽ-ഉറപ്പില്ലാത്തവനായിരിയ്ക്കുന്നുവോ) സഃ ഭിഷക് (ആ വൈദ്യൻ) ആതുരം പ്രാപ്യ (രോഗിയെ പ്രാപിച്ചിട്ട്) ഭീരുഃ ആഹവം പ്രാപ്യ ഇവ (ഭീരു യുദ്ധത്തിനെത്തിയിട്ടെന്നപോലെ) മുഹ്യ-തി (പരിഭ്രമിയ്ക്കുന്നു).

യഃ പുനഃ കരുതേ കർമ്മ ധാർഷ്ട്യാച്ഛാസ്ത്രവിവർജ്ജിതഃ
11 സ സത്സു ഗർഹാമാപ്നോതി വധം ചർച്ഛതി രാജതഃ

യഃ പുനഃ (യാതൊരുവനാകട്ടെ) ശാസ്ത്രവിവർജ്ജിതഃ (ശാസ്ത്രജ്ഞാനം കൂടാതെ) ധാർഷ്ട്യാത് കർമ്മ കരുതേ (ധിക്കാരത്തോടെ ചികിത്സ ചെയ്യുന്നുവോ) സഃ സത്സു ഗർഹാം ആപ്നോതി (അവൻ സജ്ജനങ്ങളുടെ ഇടയിൽ നിന്ദിതനായിത്തീരുന്നു) രാജതഃ വധം ഋച്ഛതി (രാജാവിൽ നിന്നു ശിക്ഷയെ നേടുകയും, ചെയ്യുന്നു).

ചികിത്സിയ്ക്കാനൊരുങ്ങുന്ന അയോഗ്യന്മാർ ശിക്ഷാർഹന്മാരാകുന്നു. രാജദോഷംകൊണ്ടാണു കുവൈദ്യന്മാർ ഉണ്ടാകുന്നത്. കുവൈദ്യഃനൃപദോഷതഃ സജ്ജനസമ്മതിയും രാജബഹുമാനവും യോഗ്യതയുള്ളവർക്കേ ലഭിക്കൂ. ഉഭാവേതാവനിപുണാവസമർത്ഥൌ സ്വകർമ്മണി അർദ്ധവേദധരാവേതാവേകപക്ഷാവിവദ്വിജൌ-കർമ്മത്തിൽ പരിചയമില്ലാത്ത ശാസ്ത്രജ്ഞനും. ശാസ്ത്രജ്ഞാനമില്ലാതെ കർമ്മത്തിൽ പരിചയിച്ചവനും, രണ്ടുപേരും കർത്തവ്യം നിറവേറ്റാൻ കഴിവറ്റവരാകുന്നു. പകുതിവിദ്യമാത്രം പഠിച്ച അവൻ ഒറ്റച്ചിറകുള്ള പക്ഷിയുടെ മാതിരിയാകുന്നു. കർമ്മാഭ്യാസംകൊണ്ടേ ശാസ്ത്രജ്ഞാനം പൂർത്തിയാകൂ എന്നു താൽപര്യം.

ഹേതൌ ലിംഗേ പ്രശമനേ രോഗാണാമപുനർഭവേ
12 ജ്ഞാനം ചതുർവിധം യസ്യസ രാജാർഹോ ഭിഷക്തമഃ

യസ്യ (യാതൊരുവന്ന്) രോഗാണാം ഹേതൌ ലിംഗേ പ്രശമനേ അപുനർഭവേ ച (രോഗങ്ങളുടെ നിദാനത്തിലും ലക്ഷണത്തിലും ചികിത്സയിലും വീണ്ടും

വരാതിരിയ്ക്കുന്നതിന്നു വേണ്ടുന്നതിലും എന്നിങ്ങനെ) ചതുർവിധം ജ്ഞാനം ഭവതി (നാലുവിധമായ അറിവുണ്ടോ). സഃ ഭിഷക്തമഃ ഭവതി (അവൻ വൈദ്യ ശ്രേഷ്ഠനാകുന്നു) രാജാർഹഃ ച ഭവതി (രാജാവിൻെറ അംഗീകാരത്തിന്നു യോ ഗ്യനുമാകുന്നു).

കാരണമെന്ത്, ലക്ഷണമെന്ത്, ചികിത്സയെന്ത്, മാറിയാൽ വരാതിരി യ്ക്കുന്നതിന്നു മനസ്സിരുത്തേണ്ടതെന്ത് എന്നിങ്ങനെ നാലുകൂട്ടമാണു ഏതു രോഗത്തേക്കുറിച്ചും അറിയേണ്ടത്. ലക്ഷണംകൊണ്ടു സമ്പ്രാപ്തിയെ മുഴുവൻ സൂചിപ്പിയ്ക്കുന്നു രോഗം മാറ്റിപ്പറഞ്ഞയച്ചാൽ പോരാ വീണ്ടും വരാതിരിയ്ക്കുന്നി തിന്നുവേണ്ടതുപദേശിയ്ക്കുകകൂടി വൈദ്യൻെറ കർത്തവ്യമാണ്-

ശസ്ത്രം ശാസ്ത്രാണി സലിലം ഗുണദോഷപ്രവൃത്തയേ
13 പാത്രാപേക്ഷിണ്യതഃ പ്രജ്ഞാം ബാഹുശ്രുത്യേന ബൃംഹയേൽ

ശസ്ത്രം, ശാസ്ത്രാണി, സലിലം, (ആയുധം, ശാസത്രങ്ങൾ, വെള്ളം എന്നിവ) ഗുണദോഷപ്രവൃത്തയേ (ഗുണത്തോയൊ ദോഷത്തേയോ നിർവ്വഹിക്കുന്നതിന്ന്) പാത്രാപേക്ഷീണി (പാത്രത്തെ അപേക്ഷിയ്ക്കുന്നു) അതഃഭിഷക് പ്രജ്ഞാം ബാഹുശ്രുത്യേന ബൃംഹയേൽ (അതുകൊണ്ടു വൈദ്യൻ ബുദ്ധിയെ ബാഹു ശ്രുത്യംകൊണ്ടു വികസിപ്പിയ്ക്കണം).

ഏകം ശാസ്ത്രമധീയാനോ ന വിദ്യാൽ ശാസ്ത്രനിശ്ചയം തസ്മാൽ ബഹു ശ്രുതഃശാസ്ത്രം വിജാനീയാൽ ചികിത്സകഃ ഒരു ശാസ്ത്രം മാത്രം പഠിയ്ക്കുന്നവന് ശാസ്ത്രത്തിൻെറ താൽപര്യം അറിയുകയില്ല. അതുകൊണ്ട് പലവിഷയങ്ങളും പഠിച്ചു വൈദ്യൻ ശാസ്ത്രതാപര്യത്തെ അറിയണം.

പ്രയോഗിയ്ക്കുന്നവൻെറ യോഗ്യതപോലെയിരിയ്ക്കും ആയുധത്തിൻെറ പ്രയോജനം. നടപ്പാക്കുന്നവൻെറ യോഗ്യതപോലെയാണു ശാസ്ത്രത്തിൻെറ പ്രയോജനം. വെച്ചിരിയ്ക്കുന്ന പാത്രത്തിൻെറ ഗുണവും ദോഷവുംപോലെയി രിയ്ക്കും വെള്ളത്തിൻെറ ഗുണവും ദോഷവും. അതുകൊണ്ടു സദാ വൈദ്യൻ യോഗ്യതയെ വർധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കണം. ബഹുശ്രുതനാകണം. വൈദ്യ ത്തോടു സംബന്ധമോ അനുബന്ധമോ ഉള്ള വിഷയങ്ങളിലെല്ലാം പരിചയം വർ ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കണം. അതാണു ബാഹുശ്രുത്യം വൈദ്യത്തോടു പ്രത്യ ക്ഷമോ പരോക്ഷമോ ആയ ബന്ധമില്ലാത്ത ഒരു വിഷയവും ഇല്ലതന്നെ. വൈദ്യ ത്തെക്കുറിച്ചു പ്രതിപാദിയ്ക്കുന്ന ഗ്രന്ഥങ്ങൾതന്നെ വളരെ ഉണ്ടല്ലോ.

പ്രദീപഭൂതം ശാസ്ത്രം ഹി ദർശനം വിപുലാമതിഃ
14 താഭ്യാം ഭിഷക് സുയുക്താഭ്യാം ചികിത്സന്നാപരാധ്യതി

ശാസ്ത്രം പ്രദീപഭൂതം ഹി (ശാസ്ത്രം വിളക്കുപോലെയാണല്ലോ) വിപുലാ മതിഃ ദർശനം ഭവതി (പലതും പഠിച്ചു അറിവും കഴിവും ഏറിയ ബുദ്ധി കണ്ണാ കുന്നു) അതഃസുയുക്താഭ്യം താഭ്യാം (അതുകൊണ്ടുവേണ്ടപോലെ യോജിപ്പി യ്ക്കപ്പെട്ട ശാസ്ത്രവും ബുദ്ധിയും ഉപയോഗിച്ച്) ചികിത്സൻ ഭിഷക് ന അപരാ

ധൃതി (ചികിത്സിയ്ക്കുന്ന വൈദ്യന്നു തെറ്റു പറ്റുന്നില്ല).

വെളിച്ചമില്ലെങ്കിൽ കണ്ണിന്നു കാണാൻ കഴിയുകയില്ല. കണ്ണില്ലെങ്കിൽ വെളിച്ചംകൊണ്ടു പ്രയോജനവും ഇല്ല. ശാസ്ത്രജ്ഞാനവും ബുദ്ധിവികാസവും, രണ്ടും, ചേർന്ന വൈദ്യൻ ചികിത്സയിൽ തികച്ചും വിജയിയ്ക്കുന്നു.

വൈദ്യവൃത്തിയിൽ പാലിയ്ക്കപ്പെടേണ്ട സദാചാരങ്ങളെക്കുറിച്ചാണു ഇനി പറയുന്നത്.

ആഹുത ഏവ യോ യാതി സുവേഷഃ സുനിമിത്തതഃ
15 ഗത്വാതുരാർത്ഥാദന്യത്ര ന നിധത്തേ മനഃക്വചിൽ
വ്യാധീൻ പരീക്ഷതേ സമ്യങ് നിദാനാദിവിശേഷതഃ
16 ഹ്രേപണീയാം ച തദ്വാർത്താം ന പ്രകാശയതേ ബഹിഃ
സഹസാ ന ച തസ്യാപി ക്രിയാകാലമഹാപയൻ
17 ജാനാതി ചോപചരിതും സ വൈദ്യഃസിദ്ധിമശ്നുതേ

യഃ (യാതൊരുവൻ) ആഹുതഃഏവ (വിളിയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടുതന്നെ) സുവേഷഃസുനിമിത്തതഃ (വെടുപ്പുള്ള വേഷത്തോടെ, നല്ലശകുനംനോക്കി) യാതി (പോകുന്നു) ഗത്വാ ച (പോയിട്ടും) ആതുരാർത്ഥാത് അന്യത്ര (രോഗിയുടെ കാര്യത്തിലല്ലാതെ മറ്റൊന്നിൽ) മനഃ ന നിധത്തേ (മനസ്സുവെയ്ക്കുന്നില്ല) നിദാനാദിവിശേഷതഃ (നിദാനം തുടങ്ങിയ വിശേഷങ്ങളെക്കൊണ്ട്) വ്യാധീൻ സമ്യക് പരീക്ഷതേ (രോഗങ്ങളെ നല്ലവണ്ണം പരിശോധിയ്ക്കുന്നു) ഹ്രേപണീയാം തദ്വാത്താം ച (ഒളിച്ചുവയ്ക്കേണ്ട രോഗിയുടെ വർത്തമാനത്തെയാകട്ടെ) ബഹിഃ ന പ്രകാശയതേ (പുറത്തു പറയുന്നില്ല) തസ്യ അപി സഹസാന പ്രകാശയതേ (രോഗിയ്ക്കും രോഗിസ്ഥിതിയെ പെട്ടെന്നു പറയുന്നില്ല) ക്രിയാകാലം അഹാപയൻ ഉപചരിതും ജാനാതി ചക്രിയകാലം വഴുതിപ്പോകാതെ ചികിത്സിയ്ക്കുവാൻ അറിയുകയും ചെയ്യുന്നു) സഃവൈദ്യഃസിദ്ധിം അശ്നുതേ (ആ വൈദ്യൻ ഉത്തമമായ വിജയത്തെ നേടുന്നു).

ശകുനവും പുറപ്പെടുമ്പോഴത്തെ സ്ഥിതിയുംകൊണ്ട് വൈദ്യന്നു രോഗിയുടെ അവസ്ഥയെ സാമാന്യമായി ഊഹിയ്ക്കാം. രോഗിയെക്കുറിച്ചും രോഗത്തെക്കുറിച്ചും മറ്റുള്ളവരോടും രോഗിയോടുതന്നെയും പറയാവുന്നതേ, പറയേണ്ടതേ, പറയാവൂ. ക്രിയാകാലം=രോഗത്തിന്റെ സമ്പ്രാപ്തിയിലെ ഓരോ ഘട്ടം, അതാതു സന്ദർഭത്തിൽ ചെയ്യേണ്ടതുചേയ്താലേ രോഗത്തെ നിയന്ത്രിയ്ക്കുവാൻ കഴിയുകയുള്ളു. സഹസാ ന ച എന്നതിന്നു ആലോചിയ്ക്കാതെ ചികിത്സിയ്ക്കുന്നുമില്ല എന്നും അർത്ഥം പറയാം.

നാദദീതാമീഷം സ്ത്രീഭ്യഃ തദധ്യക്ഷേ പരാങ്മുഖേ
18 താഭിശ്ച രഹസി സ്ഥാനം പരിഹാസം ച വർജ്ജയേൽ

തദധ്യക്ഷേ പരാങ്മുഖേ (രക്ഷിതാവ് അടുത്തില്ലാത്തപ്പോൾ) സ്ത്രീഭ്യഃ ആമിഷം ന ആദദീത (സ്ത്രീകളിൽ നിന്നു പ്രതിഫലം വാങ്ങരുത്) താഭിഃ

രഹസി സ്ഥാനം (അവരോടുകൂടി ഒറ്റയ്ക്കു ഇരിയ്ക്കലും) പരിഹാസം ച വർജ്ജയേൽ (നേരംമ്പോക്കു പറയലും അരുത്).

സ്ത്രീകളോടു പെരുമാറുമ്പോൾ, മനസ്സിരുത്തണം അല്ലെങ്കിൽ ചീത്തപ്പേരുണ്ടാകും.

ആർത്തം ച നൃപസദ്വൈദ്യൈർദ്വിഷ്ടം തദ്ദ്വേഷിണം ദ്വിഷം
19 ചണ്ഡം ശോകാതുരം ഭീരും കൃതഘ്നം വൈദ്യമാനിനം
ഹീനോപകരണം വ്യഗ്രമവിധേയം ഗതായുഷം

നൃപസദ്വൈദ്യൈഃദ്വിഷ്ടം (രാജാവിനാലും, സജ്ജനങ്ങളാലും വൈദ്യന്മാരാലും നിന്ദിയ്ക്കപ്പെട്ടവനും) തദ്ദ്വേഷിണം (അവരെ നിന്ദിയ്ക്കുന്നവനും) ദ്വിഷം (തന്നെ വ്യക്തിപരമായി നിന്ദിക്കുന്നവനും) ചണ്ഡം (അഹങ്കാരിയും) ശോകാതുരം (സങ്കടത്തിൽപെട്ടുഴലുന്നവനും) ഭീരും (ഭയമുള്ളവനും) കൃതഘ്നം (നന്ദികെട്ടവനും) വൈദ്യമാനിനം (തനിക്കും വൈദ്യമറിയാമെന്ന് അഭിമാനിയ്ക്കുന്നവനും) ഹീനോപകരണം (ചികിത്സയ്ക്കാവശ്യമായ ഉപകരണങ്ങൾ ഇല്ലാത്തവനും) വ്യഗ്രം (പലേവിഷയങ്ങളിൽ ബന്ധപ്പെടുന്നവനും) ഗതായുഷം (മരണലക്ഷണങ്ങൾ തെളിഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നവനും ആയ) ആർത്തം ച വർജ്ജയേൽ (രോഗിയെ ഉപേക്ഷിയ്ക്കണം, ചികിത്സിക്കരുത്).

ആന്തരവും ബാഹ്യവുമായ സാഹചര്യം അനുകൂലമായാലേ ചികിത്സ സഫലമാവുകയുള്ളു. ഇങ്ങനെയുള്ളവരെ ചികിത്സിയ്ക്കുമ്പോൾ വൈദ്യനും രോഗിയ്ക്കും സമാധാനം ഉണ്ടാവുകയില്ല. വിധിനിഷേധങ്ങളൊന്നുംതന്നെ ആത്യന്തികങ്ങളല്ല, വൈദ്യൻ ഔചിത്യത്തോടെ പെരുമാറണം.

20 ജിജീവിഷുർവ്യാധിതോ/പി പൂർവ്വോക്തഗുണ വർജിതാൻ
ക്രിയാവിക്രയിണോ വൈദ്യാൻ മൃത്യോരാഗ്രസരാഹിതേ

ജിജീവിഷുഃ വ്യാധിതഃ അപി (ജീവിയ്ക്കണമെന്നാഗ്രഹിയ്ക്കുന്ന രോഗിയും) പൂർവ്വോക്തഗുണവർജ്ജിതാൻ (ഉണ്ടായിരിയ്ക്കണമെന്നു മുമ്പുപറഞ്ഞിട്ടുള്ള ഗുണങ്ങളില്ലാത്ത) ക്രിയാവിക്രയിണഃ (ചികിത്സയെ വില്ക്കുന്ന) വൈദ്യാൻ വർജ്ജയേൽ (വൈദ്യന്മാരെ ഉപേക്ഷിയ്ക്കണം) തേ മൃത്യോഃ അഗ്രേസരാഃ ഹി (അവർ മരണത്തിനു മുൻപിൽ നടക്കുന്നവരാണല്ലോ).

ശാസ്ത്രജ്ഞാനവും ക്രിയാപരിചയവും മാത്രം പോര സ്വഭാവഗുണംകൂടി നോക്കിവേണം, രോഗി സ്വന്തം താല്പര്യത്തിന്നു, വൈദ്യനെ തിരഞ്ഞെടുക്കുവാൻ.

21 ഭിഷഗ്ദ്രവ്യാണ്യുപസ്ഥാതാ രോഗീ പാദചതുഷ്ടയം
ചികിത്സതസ്യ നിർദ്ദിഷ്ടം പ്രത്യേകം തച്ചതുർഗുണം

ഭിഷക് ദ്രവ്യാണി ഉപസ്ഥാതാ രോഗീ (വൈദ്യൻ ഔഷധം പരിചാരകൻ, രോഗി എന്നിങ്ങനെ) ചികിത്സിതസ്യ പാദചതുഷ്ടയം നിർദ്ദിഷ്ടം (ചികിത്സി

തത്തിന്നു നാലു പാദങ്ങൾ പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു). തത് പ്രത്യേകം ചതുർഗുണം ഭവതി (ആ നാലു പാദങ്ങളും ഓരോന്നും നാന്നാലു ഗുണങ്ങൾ ഉള്ളതാകുന്നു).

ചതുർണാം ഭിഷഗാദീനാം ശസ്താനാം ധാതുവൈകൃതേ പ്രവൃത്തിർധാതുസാമ്യാർത്ഥാ ചികിൽസേത്യഭിധീയതേ-ദോഷ വൈഷമ്യത്തിൽ, ദോഷ സാമ്യത്തിന്നു വേണ്ടി, യോഗ്യതയുള്ള വൈദ്യൻ തുടങ്ങിയ സംഗതികൾ സഹകരിച്ചു പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്നതിനെയാണു ചികിത്സ എന്നു പറയുന്നത്. നാലുകൂട്ടമായതുകൊണ്ട് ഓരോന്നിനേയും പാദമെന്നു പറയുന്നു. ഓരോന്നും നാലുഗുണങ്ങളോടു കൂടുമ്പോഴാണു യോഗ്യത തികഞ്ഞതാവുക.

22 ദക്ഷസ്തീർത്ഥാത്ത ശാസ്ത്രാർത്ഥോ ദൃഷ്ടകർമ്മാ ശുചിർഭിഷക്

ഭിഷക് (വൈദ്യൻ) ദക്ഷഃ (സമർത്ഥനും) തിർത്ഥാത്തശാസ്ത്രാർത്ഥഃ (യോഗ്യനായ ഗുരുവിൽനിന്നു സാസ്ത്രത്തിൻെറ താല്പര്യം ഗ്രഹിച്ചവനും) ദൃഷ്ടകർമ്മാ (പ്രയോഗങ്ങൾ കണ്ടും ചെയ്തും പരിചയമുള്ളവനും) ശുചിഃ (മനസ്സും ശരീരവും നിർമ്മലമായിട്ടുള്ളവനും) ഭവേൽ (ആയിരിയ്ക്കണം)

സമർത്ഥൻ=ഊഹാപോഹപടുവും സന്ദർഭംപോലെ പ്രവർത്തിയ്ക്കുവാൻ കഴിവുള്ളവനും.

ബഹുകല്പം ബഹുഗുണം സമ്പന്നം യോഗ്യമൌഷധം

ഔഷധം (ഔഷധം) ബഹുകല്പം (കല്പനാ വിശേഷങ്ങളോടുകൂടിയതും) ബഹുഗുണം (പലേഗുണങ്ങളോടു കൂടിയതും) സമ്പന്നം (വേണ്ടവിധം സംസ്കരിയ്ക്കപ്പെട്ടതും) യോഗ്യം (ഉചിതവും) ഭവേത് (ആകണം).

ഔഷധം, സ്വരസം, കല്ക്കം, കഷായം തുടങ്ങി സന്ദർഭംപോലെ, സൌകര്യംപോലെ ഉപയോഗിയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നതാവണം. ഓരോ ലക്ഷണത്തിന്നും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം ആവശ്യം വരാതെ, സമ്പ്രാപ്തിവശാൽ ഉണ്ടാകുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾക്കെല്ലാം പൊതുവേ പറ്റുംവിധം, കാരണത്തെ പരിഹരിയ്ക്കുമാറുപയോഗിയ്ക്കാൻ കഴിയണം. വളർച്ചയും മൂപ്പും തികഞ്ഞ ദ്രവ്യങ്ങൾ വേണ്ടവിധം ശേഖരിച്ചു വേണ്ടവധം സംസ്കരിച്ചതാവണം. രോഗത്തിന്നും രോഗിയ്ക്കും ദേശത്തിന്നും കാലത്തിന്നും മറ്റും യോജിയ്ക്കുന്ന താവണം.

23 അനുരക്തഃ ശുചിർദക്ഷോ ബുദ്ധിമാൻ പരിചാരകഃ

പരിചാരകഃ (ശുശ്രൂഷകൻ) അനുരക്തഃ (രോഗിയിൽ സ്നേഹവും വൈദ്യനിൽ ബഹുമാനവും ഉള്ളവനും) ശുചിഃ (മനസ്സും ശരീരവും ശുദ്ധമായിട്ടുള്ളവനും) ദക്ഷഃ (ഹിതമായും നിർദ്ദേശംപോലെയും വേണ്ടതുചെയ്യുവാൻ സമർത്ഥനും) ബുദ്ധിമാൻ (താല്പര്യംഗ്രഹിച്ച് ഔചിത്യംപോലെ പ്രവർത്തിയ്ക്കുവാൻ കഴിയുന്നവനും) ഭവേത് (ആകണം).

രോഗിയുടെ രോഗം മാറണമെന്നും വൈദ്യൻെറ യശസ്സിന്നുഹാനി തട്ടരുതെന്നും പരിചാരകനു താല്പര്യം വേണം.

ആഢ്യോ രോഗി ഭിഷഗ്വശ്യോ ജ്ഞാപകഃ സത്വവാനപി

രോഗീ (രോഗി) ആഢ്യഃ (ധനികനും) ഭിഷഗ്വശ്യഃ (വൈദ്യനുതികച്ചും അധീനനും) ജ്ഞാപകഃ (പറഞ്ഞു ധരിപ്പിയ്ക്കുന്നവനും) സത്വവാൻ ച ഭവേത് (ധൈര്യവാനും ആകണം)

രോഗിയ്ക്കു ചികിത്സയ്ക്കുവേണ്ടതു സജ്ജീകരിയ്ക്കാനും വൈദ്യനു ഉപജീവനത്തിന്നും വേണ്ട ധനം വേണം. (രണ്ടുംസമൂഹം അഥവാ സർക്കാർ നൽകുമെങ്കിൽ, അതൊരു പ്രശ്നമല്ല). വേദനകളും ക്ലേശങ്ങളും സഹിയ്ക്കാനുള്ള ധൈര്യംവേണം. രോഗി ധനികനാവണമെന്നതിന്നു ധനികരായ രോഗികളെമാത്രമേ ചികിത്സിയ്ക്കാവൂ എന്നല്ല താല്പര്യം. നഹി സർവ്വമനുഷ്യാണാം സന്തി സർവ്വേ പരിച്ഛദാഃ ന ച രോഗാ ന ബാധന്തേ ദരിദ്രാനപിദാരുണാഃ യദ്യദ്യച്ഛക്യം മനുഷ്യേണ കർത്തുമൌഷധമാപദി തത്തത്സേവ്യം യഥാശക്തി വസനാന്യശനാനി ച (എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും എല്ലാ സൗകര്യവും തികഞ്ഞിരിയ്ക്കുകയില്ല) ദരിദ്രരേയും ഭയങ്കരങ്ങളായ രോഗങ്ങൾ ബാധിച്ചുവെന്നുവരും. ഭക്ഷണത്തിൻേറയും വസ്ത്രത്തിൻേറയും കാര്യത്തിലെന്നപോലെ, ആർഭാടം കുറച്ചു കഴിയുംപോലെ ചികിത്സിയ്ക്കണം. ശാസ്ത്രജ്ഞനായ വൈദ്യനു തീരെ ചിലവു കുറച്ചുതന്നെ ചികിത്സിക്കാൻ കഴിയും. ശാസ്ത്രത്തിൽ അവിടവിടെ ദരിദ്രർക്കു പ്രത്യേകിച്ചുതന്നെ പണച്ചിലവില്ലാത്ത ഉപക്രമങ്ങളും വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

24 യദ്വൈദ്യേ വിഗുണേ പാദാ ഗുണവന്തോ/പ്യനർത്ഥകാഃ
സപാദഹീനാനപ്യാർത്താൻ ഗുണുവാൻ യച്ചയാപയേൽ
25 ചികിത്സായാസ്തമേവാതഃ പ്രധാനം കാരണം വിദുഃ

യത് (യാതൊന്നുകൊണ്ട്) വൈദ്യേ വിഗുണേ (വൈദ്യൻ ഗുണഹീനനാണെങ്കിൽ) ഗുണവന്തഃ പാദാഃ അപി അനർത്ഥകാഃ (ഗുണമേറിയ മറ്റു പാദങ്ങൾ പോലും ആപത്തുണ്ടാക്കുന്നു) യത് (യാതൊന്നു ഹേതുവായിട്ട്) ഗുണവാൻ സഃ (ഗുണമുള്ള വൈദ്യൻ) പാദഹീനാൻ ആർത്താൻ അപി (ഔഷധത്തിന്നോ പരിചാരകന്നോ തനിയ്ക്കുതന്നെയോ യോഗ്യത കുറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്ന രോഗികളേയും) യാപയേൽ (രക്ഷപ്പെടുത്തി എന്നുവരും) അതഃ ചികിത്സായാം തം ഏവ പ്രധാനം കാരണം വിദുഃ (അതുകൊണ്ടു ചികിത്സയിൽ അവനെത്തന്നെ പ്രധാനമായ കാരണമായറിയുന്നു).

ചികിത്സിതേ ത്രയഃ പാദാഃ യസ്മാദ്വൈദ്യവ്യപാശ്രയാഃ തസ്മാൽ പ്രയത്നമാതിഷ്ഠേൽ ഭിഷക് സ്വഗുണസമ്പദി (ചികിത്സിതത്തിൽ മൂന്നു പാദങ്ങളും വൈദ്യനെ ആശ്രയിച്ചിരിയ്ക്കയാൽ, വൈദ്യൻ തൻെറ ഗുണങ്ങളെ പോഷിപ്പിയ്ക്കുവാൻ പരിശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കണം) കർത്താ ഹി കരണൈർയ്യുക്തഃ കാരണം സർവ്വകർമ്മഷാം-(കരണങ്ങളോടുകൂടിയ കർത്താവിനെ കാര്യസിദ്ധി

യിൽ കാരണമെന്നു പറയുന്നു) ചികിത്സിതത്തിൽ വൈദ്യനാണു കർത്താവ്-ഔഷധങ്ങൾ കരണങ്ങളുമാകുന്നു.

സാധ്യോ/സാധ്യ ഇതി വ്യാധിർദ്വിധാ തൌതു പുനർദ്വിധാ
26 സുസാധ്യഃ കൃച്ഛ്രസാധ്യശ്ച യാപ്യോ യശ്ചാനുപക്രമഃ

വ്യാധിഃ (രോഗം) സാധ്യഃ അസാധ്യഃ ഇതി (സാധ്യം അസാധ്യം എന്നിങ്ങനെ) ദ്വിധാ ഭവതി (രണ്ടുതരത്തിലുണ്ട്) പുനഃ തൌതു (വീണ്ടും സാധ്യവും അസാധ്യവുമായ രോഗം) സുസാധ്യഃ കൃച്ഛ്രസാധ്യഃച (സുസാധ്യം കൃച്ഛ്രസാധ്യം എന്നും) യാപ്യഃ യഃ അനുപക്രമഃ ച (യാപ്യം യാതൊന്നു അനുക്രമമമോ അതെന്നും) ദ്വിധാ ഭവതഃ രണ്ടുതരത്തിലുണ്ട്.

സാധ്യം=ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാവുന്നത്, അസാധ്യം=ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാൻ കഴിയാത്തത്, സുസാധ്യം=എളുപ്പത്തിൽ ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാവുന്നത്, കൃച്ഛ്രസാധ്യം=പണിപ്പെട്ടു ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാവുന്നത്, യാപ്യം=തീരെ മാറില്ലെങ്കിലും കഴിച്ചുകൂട്ടാറാക്കാവുന്നത്, അനുപക്രമം=ചികിത്സിച്ചിട്ടു പ്രയോജനമേ ഇല്ലാത്തത്.

സർവ്വൌഷധക്ഷമേ ദേഹേ യൂനഃപുംസോ ജിതാത്മനഃ
27 അമർമ്മഗോ/ല്പഹേത്വഗ്രരൂപരൂപോ/നുപദ്രവഃ
അതുല്യദൂഷ്യദേശർത്തുപ്രകൃതിഃ പാദസമ്പദി
28 ഗ്രഹേഷ്വനു ഗുണേഷ്വേകദോഷമാർഗ്ഗോനവഃസുഖഃ
സുഖസാധ്യഃ സുഖോപായഃ കാലേനാല്പേന സാധ്യതേ

സർവ്വൌഷധക്ഷമേ ദേഹേ (എല്ലാ ചികിത്സകളേയും സഹിയ്ക്കാൻ കഴിവുള്ള ശരീരത്തിൽ) യൂനഃ (യൌവനമുള്ള) പുംസഃ (പുരുഷന്) ജിതാത്മനഃ (ആത്മനിയന്ത്രണമുള്ളവന്ന്) ജാതഃ (ഉണ്ടായതും) അമർമ്മഗഃ (മർമ്മത്തെ ബാധിയ്ക്കാത്തതും) അൽപഹേത്വഗ്രരൂപ രൂപഃ (നിദാനവും പൂർവ്വരൂപവും രൂപവും തികഞ്ഞിട്ടില്ലാത്തതും) അനുപദ്രവഃ (ഉപദ്രവരോഗമില്ലാത്തതും) അതുല്യദൂഷ്യദേശർത്തു പ്രകൃതിഃ (വിഷമമായ ദോഷത്തിനം ദൂഷ്യവും ദേശവും ഋതുവും പ്രകൃതിയും തുല്യമല്ലാത്തതും) ഏകദോഷമാർഗ്ഗഃ (ഒരു ദോഷം മാത്രം കോപിച്ചതും ഒരു മാർഗ്ഗത്തിൽ മാത്രം വ്യാപിച്ചതും) നവഃ (പഴക്കമില്ലാത്തതും ആയ) രോഗഃ (രോഗം) പാദസമ്പദി (പാദസമ്പത്തുണ്ടെങ്കിൽ) ഗ്രഹേഷു അനുഗുണേഷു സത്സു (ഗ്രഹങ്ങൾ അനുകൂലങ്ങളായിരിയ്ക്കുമ്പോൾ സുഖഃ ഭവതി (സുഖസാധ്യമാകുന്നു). സുഖസാധ്യഃ രോഗഃ (സുഖസാധ്യമായ രോഗം) അൽപേന കാലേന (കുറച്ചു കാലം കൊണ്ട്) സുഖോപായഃ സാധ്യതേ (ലളിതമായ ചികിത്സകൊണ്ടു ശമിയ്ക്കുന്നു).

പഥ്യത്തെ അനുസരിയ്ക്കുന്നതിന്നു മനസ്സിൻേറയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടേയും നിയന്ത്രണം വേണം. സ്ത്രീകളെ അപേക്ഷിച്ചു പുരുഷന്മാർക്കു ക്ലേശം സഹിയ്ക്കാൻ കഴിയുമെന്നു കരുതപ്പെടുന്നു. എവിടെയുണ്ടാവുന്ന ബാധ മരണത്തിന്നോ മരണതുല്യമായ വികാരത്തിന്നോ കാരണമാണോ അവിടം മർമ്മമെന്നു

പറയപ്പെടുന്നു. നിദാനം മുതലായവ തികഞ്ഞിരുന്നാൽ രോഗം തികച്ചും ശക്തിമത്താകുന്നു. രോഗത്തിൻെറ സമ്പ്രാപ്തിയിൽ, അപഥ്യംകൊണ്ടോ, അപഥ്യമായ ചികിത്സകൊണ്ടോ, ചിലപ്പോൾ സ്വാഭാവികമായ പരിണാമം കൊണ്ടോ മറ്റോ, പിന്നീടുണ്ടാവുന്നതും, ചിലപ്പോൾ പ്രധാന രോഗത്തിൻെറ ചികിത്സയ്ക്കു തന്നെ തടസ്സമുണ്ടാക്കുന്നതുമാണ് ഉപദ്രവം. അതാതു ദോഷത്തിന്നു ആശ്രയമായ ദൂഷ്യത്തെ ദുഷിപ്പിച്ചുണ്ടാകുന്ന രോഗം-തുല്യദൂഷ്യം അതുപോലെ തുല്യമായ ദേശത്തും തുല്യമായ ഋതുവിലും, തുല്യമായ പ്രകൃതിയിലും രോഗമുണ്ടാകാം. അങ്ങനെ അല്ലാത്തതാണ് അതുല്യദൂഷ്യദേശർത്തുപ്രകൃതി ഇവിടെ തുല്യത്വം രോഗത്തിൻെറ ശക്തിയെ സൂചിപ്പിയ്ക്കുന്നു. ഗ്രഹങ്ങളുടെ പ്രാതികൂല്യം (ജോതിഷത്തിൻെറ വിഷയമാണത്) ദുഃഖമനുഭവിയ്ക്കേണ്ട കാലത്തെക്കുറിയ്ക്കുന്നു. പഴക്കം രോഗത്തിൻെറ ശക്തിയെ വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുന്നു. ഇവിടെ ചില അപവാദങ്ങൾ ഉണ്ട്. ജ്വരേ തുല്യർത്തു ദോഷത്വം പ്രമേഹേ തുല്യദൂഷ്യതാ രക്തഗുൽമേ പുരാണത്വം സുഖസാധ്യത്വഹേതവഃ-ജ്വരത്തിൽ ദോഷവും ഋതുവും തുല്യമായിരിയ്ക്കുന്നതും, പ്രമേഹത്തിൽ ദൂഷ്യം തുല്യമായിരിയ്ക്കുന്നതും, രക്തഗുല്മത്തിൽ പഴക്കവും സുഖസാധ്യതയ്ക്കു കാരണമാകുന്നു. നിദാനത്തിലും ചികിത്സയിലും ഇതെല്ലാം വിശദീകരിയ്ക്കപ്പെടുന്നതാണ്. ലളിതമായ ചികിത്സകൊണ്ടു വേഗത്തിൽത്തന്നെ ശമിയ്ക്കുന്നതാണു സുഖസാധ്യമായ രോഗം.

29 കൃച്ഛ്രൈരുപായൈഃ കൃച്ഛ്രസ്തു മഹദ്ഭിശ്ച ചിരേണ ച
അസാധ്യലിംഗസങ്കീർണസ്തഥാ ശസ്ത്രാദിസാധനഃ

കൃച്ഛ്രഃ രോഗഃ തു (കൃച്ഛ്രമായ രോഗമാകട്ടെ) മഹദ്ഭിഃ ഉപായൈഃ ച (ക്ലേശകരങ്ങളായ ചികിത്സകൊണ്ടും) ചിരേണ ച (സാവധാനത്തിലും) സാധ്യതേ (ശമിപ്പിയ്ക്കപ്പെടുന്നു) സഃ അസാധ്യലിംഗസങ്കീർണ്ണഃ (അതു സാധ്യാസാധ്യലക്ഷണങ്ങൾ കലർന്നതും) തഥാ ശസ്ത്രാദിസാധനഃ ച ഭവതി (അപ്രകാരം തന്നെ ശസ്ത്രം മുതലായവകൊണ്ടു ചികിത്സിയ്ക്കേണ്ടതുമാകുന്നു).

സാധ്യലക്ഷണങ്ങളിൽ ചിലതിന്നു വ്യത്യാസമുണ്ടായിരിയ്ക്കുന്നതാണു അസാധ്യലിംഗസങ്കീർണം. ശസ്ത്രാദികളുടെ പ്രയോഗത്തിൽ വ്യാപത്തിന്നു സാധതയുണ്ട്.

30 ശേഷത്വാദായുഷഃ പഥ്യൈർയാപ്യഃ പ്രായോ വിപര്യയേ
ദത്വാല്പം സുഖമല്പേന ഹേതുനാ സ പ്രതന്യതേ
യാതി നാശേഷതാം രോഗഃ കർമ്മജോ നിയതായുഷഃ
31 പ്രപതന്നീവ വിഷ്കംഭൈർധാര്യതേ/ത്രാതുരോ ഹിതൈഃ

പ്രായഃ വിപര്യയേ (സാധ്യലക്ഷണങ്ങൾ മിക്കവാറും ഇല്ലാതിരിയ്ക്കേ) ആയുഷഃ ശേഷത്വാത് (ആയുസ്സു അവശേഷിയ്ക്കുകകൊണ്ട്) യാപ്യഃ സഃ (യാപ്യമായ രോഗം) അല്പം സുഖം ദത്വം (ചികിത്സകൊണ്ട് കുറച്ചു ആശ്വാസം നല്കിയിട്ട്) അല്പേന ഹേതുനാ പ്രതന്യതേ (ചെറിയകാരണംകൊണ്ടു വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കപ്പെടുന്നു) നിയതായുഷഃ കർമ്മജഃ രോഗഃ (നിശ്ചിതമായ ആയുസ്സുള്ളവന്ന്

പാപംകൊണ്ടുണ്ടായ രോഗം) അശേഷതാം നയാതി (വിട്ടുമാറുന്നില്ല) അത്ര (യാപ്യമായ രോഗത്തിൽ) ആതുരഃ പ്രപതൻ ആഗാരഃ വിഷ്ക്കംഭൈഃ ഇവ (രോഗി വീഴുന്ന വീടും തൂണുകളെക്കൊണ്ടെന്നപോലെ) ഹിതൈഃ ധാര്യതേ (പഥ്യങ്ങളെകൊണ്ടു നിലനിർത്തപ്പെടുന്നു).

ഹിതശബ്ദം ഇവിടെ ചികിത്സയേയും പഥ്യത്തേയും കുറിയ്ക്കുന്നു. യാപ്യമായ രോഗമുള്ളവൻ പഥ്യത്തിൽ ഒരിയ്ക്കലും ഉദാസീനനായിക്കൂട. പഥ്യത്തിൽ നിഷ്കർഷയുള്ളവൻ, അവനവന് നിശ്ചിതമായ കാലം ജീവിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു പഥ്യത്തിൽ നിഷ്ക്കർഷയില്ലാതെ ആപത്തിനെ പരിഹരിയ്ക്കാത്തവന് അകാലത്തിൽത്തന്നെ മരണമുണ്ടാകുന്നു.

പരോ/സാധ്യഃ ക്രിയാസ്സർവ്വാഃ പ്രത്യാഖ്യേയോ/തിവർത്തതേ
32 തസ്മാദുപേക്ഷ്യ ഏവാസൌ സ്ഥിതോ/ത്യന്തവിപര്യയേ
ഭ്രമമോഹാരതികരോ ദൃഷ്ടരിഷ്ടോ/ക്ഷനാശനഃ

പരഃ പ്രത്യാഖ്യേയഃ രോഗഃ (ഇനിയുള്ള അസാധ്യവും പ്രത്യാഖ്യേയവുമായ രോഗം) സർവ്വാഃ ക്രിയാഃ അതിവർത്തതേ (എല്ലാ ചികിത്സകളേയും അതിക്രമിച്ചരിയ്ക്കുന്നു) തസ്മാത് അത്യന്തവിപര്യയേ സ്ഥിതഃ അസൌ ഉപേക്ഷ്യഃ ഏവ (അതുകൊണ്ട് തികച്ചും സാധ്യത്വലക്ഷണമില്ലാത്ത അത് ഉപേക്ഷിയ്ക്കപ്പെടേണ്ടതു തന്നെയാകുന്നു) ഭ്രമമോഹാരതി കരഃ (ഭ്രമം മോഹം അരതി എന്നിവയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും) അക്ഷനാശനഃ (ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ക്ഷീണങ്ങളാക്കുന്നതുമായ) രോഗഃ ച ഉപേക്ഷ്യഃ ഏവ (രോഗവും ഉപേക്ഷിയ്ക്കപ്പെടേണ്ടതുതന്നെയാകുന്നു).

അനുപക്രമം (ചികിത്സയില്ലാത്തത്, ചികിത്സിച്ചിട്ടു കാര്യമില്ലാത്തത്) ആയ രോഗം, പ്രത്യാഖ്യാനം ചെയ്യപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു. (തിരിച്ചയയ്ക്കപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു) ഏറ്റു ചികിസ്തിയ്ക്കരുത് ഭ്രമം=പരിഭ്രമം, ഔത്സുക്യം, ഉൽക്കണ്ഠ (ഭ്രമം തലചുറ്റ് എന്ന അർത്ഥത്തിൽ പ്രസിദ്ധമാകുന്നു) മോഹം=വൈചിത്യം, ഗുണദോഷങ്ങളെ വിവേചിയ്ക്കുന്നതിന്നു കഴിവില്ലായ്മ, മോഹാലസ്യം എന്നും പറയാം. അരതി=ഒന്നുകൊണ്ടും സുഖം തോന്നായ്ക-ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ഹാനി പ്രാണന്റെ ബലക്ഷയത്തെക്കുറിയ്ക്കുന്നു-

33 വ്യാധിം പുരാ പരീക്ഷ്യൈവമാരഭേത തതഃക്രിയാം
സ്വാർത്ഥവിദ്യായശോഹാനിമന്യഥാ ധ്രുവ മാപ്നുയാൽ

ഏവം പുരാ വ്യാധിം പരീക്ഷ്യ ഏവ (ഇപ്രകാരം ആദ്യം രോഗത്തെ പരീക്ഷിച്ചിട്ടുതന്നെ) തതഃ ക്രിയാം ആരഭേത (പിന്നെ ചികിത്സ ആരംഭിയ്ക്കണം) അന്യഥാ ധ്രുവം (അല്ലെങ്കിൽ നിശ്ചയമായും) വൈദ്യഃ സ്വാർത്ഥവിദ്യായശോ ഹാനീം അപ്നുയാൽ (വൈദ്യൻ സ്വാർത്ഥത്തിന്നും വിദ്യയ്ക്കും യശസ്സിന്നും ഹാനിയെത്തന്നെ സമ്പാദിയ്ക്കും)

ഉപജീവനം തന്നെ മുഖ്യമായി സ്വാർത്ഥം.

34 സാധ്യയോരപി സംയോഗോ/ബലിനോർയാത്യ സാധ്യതാം
വിദ്യാദസാധ്യമേവാതഃ സാധ്യാസാധ്യസമാഗമം
35 നാസാധ്യഃ സാധ്യതാം യാതി സാധ്യോ യാതിത്വസാധ്യതാം
പാദാപചാരാദ്ദൈവാച്ച യാന്ത്യവസ്ഥാന്തരം ഗദാഃ

അബലിനോഃ സാധ്യയോഃ സംയോഗഃ (ബലം കുറഞ്ഞ രണ്ടു സാധ്യരോഗങ്ങളുടെ സംയോഗം) അസാധ്യതാം യാതി (അസാധ്യമായിത്തീരുന്നു) അതഃ സാധ്യാസാധ്യസമാഗമം അസാധ്യം ഏവ വിദ്യാൽ (അതുകൊണ്ട്, സാധ്യവും അസാധ്യവുമായ രണ്ടു രോഗങ്ങളുടെ കലർപ്പ് അസാധ്യമാണെന്നു തന്നെ അറിയണം) അസാധ്യഃ സാധ്യതാം ന യാതി (അസാധ്യമായ രോഗം സാധ്യമായിത്തീരുന്നില്ല) സാധ്യഃ അസാധ്യതാം യാതി (സാധ്യമായ രോഗം അസാധ്യമായിത്തീരുന്നു) പാദാപചാരാൽ ദൈവാത് ച (വൈദ്യൻ തുടങ്ങിയ നാലു പാദങ്ങളിൽ ഒന്നിന്റെ തെറ്റുകൊണ്ടും കാലക്കേടുകൊണ്ടും) ഗദാഃ അവസ്ഥാന്തരം യാന്തി (രോഗങ്ങൾ മറ്റൊരവസ്ഥയെ പ്രാപിയ്ക്കുന്നു).

അസാധ്യമെന്നുറപ്പുള്ള രോഗത്തിൽ, വേദനാദിശമനത്തിന്നു എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുക എന്നല്ലാതെ, സാമ്പത്തികമായും മറ്റും തകർച്ചയുണ്ടാകുമാറു ചികിത്സയ്ക്കുവേണ്ടി രോഗിയെ ക്ലേശിപ്പിച്ചുകൂടാത്തതാകുന്നു. എന്നാൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ഉദാസീനതകൊണ്ടു സാധ്യമായ രോഗം അസാധ്യമായിത്തീരാൻ ഇടവരാതിരിയ്ക്കുന്നതിന്നു പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിയ്ക്കേണ്ടതുമുണ്ട്.

36 വരമാശീവിഷവിഷം ദീപ്തമഗ്നിമയോ/പി വാ
ഉപയുഞ്ജീത ന ത്വാർത്താദാമിഷം കൃപണാജ്ജനാൽ
37 വരോ ഭൂതദയാ ധർമ്മ ഇത്യാർത്തേഷു ഭിഷഗ്വരഃ
വർത്തതേ യസ്തു സിദ്ധാർത്ഥഃ സ സർവ്വമതിവർത്തതേ

ആശീവിഷവിഷം (മൂർക്കന്റെ വിഷമോ) ദീപ്തം അഗ്നിം (കത്തിക്കാളുന്ന തീയ്യോ) ദീപ്തം ആയഃ അപി വാ (ചുട്ടുപഴുത്ത ഇരുമ്പുണ്ടയോ) വരം ഉപയുഞ്ജീത (ആത്മഹത്യയ്ക്കുപയോഗിയ്ക്കുകയാണുഭേദം) ആർത്താത് കൃപണാത് ജനാത് ആമിഷം തുന ഉപയുഞ്ജീത (രോഗിയും ദരിദ്രനുമായ ആളിൽ നിന്നുള്ള ധനത്തെയാകട്ടെ ഒരിയ്ക്കലും ഉപയോഗിയ്ക്കരുത്) ഭ്രതദയാ വരഃ ധർമ്മഃ ഇതി (ഭൂതദയയാണ് ഏറ്റവും വലിയ ധർമ്മമെന്നു കരുതി) യഃ ഭിഷഗ്വരഃ ആർത്തേഷു വർത്തതേ (യാതൊരു വൈദ്യൻ രോഗികളിൽ പെരുമാറുന്നുവോ) സഃ തു സിദ്ധാർത്ഥഃ സർവ്വം അതിവർത്തതേ (അവനാകട്ടെ സിദ്ധാർത്ഥനായി മറ്റാരേക്കാളും മീതെയാകുന്നു).

സിദ്ധാർത്ഥൻ നേടേണ്ടതു നേടിയവൻ, ഭ്രൂതദയകൊണ്ടു എല്ലാം ത്യജിച്ചു ബുധ്ധനായിത്തീർന്ന ബുദ്ധനെ ഓർമ്മിപ്പയ്ക്കുന്നു. വൈദ്യനു ദാരിദ്ര്യംകൊണ്ടു വേദന അനുഭവിയ്ക്കുന്ന രോഗികളിൽ പ്രത്യേകിച്ചും അനുകമ്പ വേണ്ടതാകുന്നു. ധനം കിട്ടിയില്ലെങ്കിലും ചികിത്സ ഒരിയ്ക്കലും നിഷ്ഫലമല്ല. ക്വചിദ്ധർമ്മഃ ക്വചിന്മൈത്രീ ക്വചിദർത്ഥഃ ക്വചിദ്യശഃ കർമ്മാഭ്യാസഃ ക്വചിച്ചൈവ ചി

കിത്സാ നാസ്തി നിഷ്ഫലാ-ചിലപ്പോൾ പുണ്യം, ചിലപ്പോൾ സൗഹാർദ്ദം, ചിലപ്പോൾ ധനം, ചിലപ്പോൾ കീർത്തി, ചിലപ്പോൾ ചികിത്സാപരിചയം എന്നിങ്ങനെ ഏതെങ്കിലും ഒന്നു നേടിത്തരുന്നു. ചികിത്സ ഒരിയ്ക്കലും നിഷ്ഫലമാകുന്നില്ല. ചികിത്സയ്ക്കു എല്ലായ്പ്പോഴും ധനം തന്നെ പ്രതിഫലമെന്നു നിർബന്ധം വെയ്ക്കരുത് എന്നു താല്പര്യം

ഇതി വഗ്ഭടകൃതാവഷ്ടാംഗസംഗ്രഹേ സൂത്രസ്ഥാനേ

ദ്വിതീയോ/ധ്യായഃ

ഇപ്രകാരം വഗ്ഭടകൃതിയായ അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹത്തിൽ സൂത്രസ്ഥാനത്തിൽ രണ്ടാമദ്ധ്യായം ഗുരുകാരുണ്യംകൊണ്ടു വ്യാഖ്യാനിയ്ക്കപ്പെട്ടു.

ശ്രീഃ

അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹഃ

തൃതീയഃ അധ്യായഃ (മൂന്നാം അധ്യായം)

ദിനചര്യ

ദോഷങ്ങൾക്കു വൃദ്ധി, ക്ഷയം, സാമ്യം എന്നു മൂന്നവസ്ഥകൾ പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ദോഷങ്ങളുടെ സാമ്യമാണാരോഗ്യമെന്നും, അതിന്നു കാലാർത്ഥകർമ്മങ്ങളുടെ സമ്യഗ്യോഗം കാരണമെന്നുംകൂടി പറയപ്പെട്ടു, സമ്യഗ്യോഗത്തിന്നു ഭേദങ്ങളില്ല. അതിനെക്കുറിച്ചു കുറച്ചു മാത്രമേ പറയാനുള്ളു. സ്വസ്ഥന്മാരുടെ ആരോഗ്യരക്ഷണവും, രോഗികളുടെ വ്യാധിപരിമോക്ഷണവുമാണ് ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ വിഷയം, സ്വാസ്ഥ്യം നന്മയേയും അസ്വാസ്ഥ്യം തിന്മയേയും കുറിയ്ക്കുന്നു. നന്മയെ ആദ്യം പറയുക എന്നത് സദാചാരമാകുന്നു. സ്വസ്ഥന്റെ ചര്യയെ സാമാന്യമായി പറഞ്ഞാൽ അതിൽനിന്നുള്ള വിശേഷമായി ആർത്തന്റെ ചര്യയെ ചൂണ്ടികാണിയ്ക്കാനും എളുപ്പമുണ്ട്. ദോഷങ്ങളെ പ്രസ്താവിച്ചപ്പോൾ, വയോ/ഹോരിത്രിഭുക് താനാം തേന്തമധ്യാദിഗാഃ എന്ന് അവയ്ക്കു അന്നന്നുവരുന്ന വൈഷമ്യത്തെ സൂചിപ്പിച്ചു. അതുകൊണ്ടു അന്നന്നു സംഭവിയ്ക്കുന്ന വൈഷമ്യത്തെ വ്യാധികരമാകാതെ, അന്നന്നുതന്നെ സമീകരിയ്ക്കുവാൻ ആവശ്യമായ ക്രമങ്ങളെ വിധിയ്ക്കേണ്ടതും പ്രാസംഗികമായിത്തീർന്നു. രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചു പറയുമ്പോൾ, സ്വഭാവജങ്ങൾ എന്നൊരു വിഭാഗത്തെക്കുറിച്ചും പറയുന്നുണ്ട്. ക്ഷുത്ത്, പിപാസ, നിദ്ര മുലായവയാണു സ്വഭാവജങ്ങളായ രോഗങ്ങൾ. അവയ്ക്കുള്ള ചികിത്സയും വിധിയ്ക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് അതെല്ലാം വിഷയമായിട്ടുള്ള സ്വസ്ഥവൃത്തത്തെ സംഗ്രഹിച്ച് ആദ്യംതന്നെ പ്രതിപാദിയ്ക്കേണ്ടത് അവശ്യമായിത്തീർന്നു. ആരോഗ്യത്തെ പാലിയ്ക്കുന്നതിന്ന്, രോഗം വരാതെ കാക്കുന്നതിന്ന് ആവശ്യമായ നിയമങ്ങളാണു സ്വസ്ഥവൃത്തത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിയ്ക്കുന്നത്.

സ്വസ്മിൻ തിഷ്ഠതി ഇതി സ്വസ്ഥഃ സ്വഭാവത്തിൽ ഇരിയ്ക്കുന്നവൻ സ്വസ്ഥൻ. സമദോഷഃ സമാഗ്നിശ്ച സമധാതുമലക്രിയഃ പ്രസന്നാത്മേന്ദ്രിയമനാഃ സ്വസ്ഥ ഇത്യഭിധീയതേ-ഹിതചര്യകൊണ്ടു ദോഷങ്ങൾ സമങ്ങളായിരിയ്ക്കുകയും, അതുകൊണ്ടുതന്നെ അഗ്നി സമമായിരിയ്ക്കുകയും, അതുകൊണ്ടുതന്നെ ധാതുക്കളുടേയും മലങ്ങളുടേയും സാമ്യത്തിൽ അവയുടെ കർമ്മങ്ങൾ വേണ്ടവിധത്തിലിരിയ്ക്കുകയും, അതുകൊണ്ടുതന്നെ ശരീരവും ഇന്ദ്രിയങ്ങളും മനസ്സും പ്രസന്നങ്ങളായിരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നവനാണു സ്വസ്ഥൻ. (ആത്മശബ്ദം ഇവിടെ ശരീരത്തെ ക്കുറിയ്ക്കുന്നുവെന്നു കരുതാം. ആത്മാവിന്നു പ്രസാദവും വിഷാദവും ഒന്നുമില്ലല്ലോ. സാക്ഷി കേവലൻ എന്നെല്ലാമാണ് ആത്മാവു പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത് അഥവാ ആത്മാവിന്നു സുഖദുഃഖാദി

കളുടെ ഉപലബ്ധി ഉണ്ടെന്ന പക്ഷത്തിൽ, ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടേയും മനസ്സിൻേറയും പ്രസാദം-സ്വസ്ഥത-നിമിത്തം ആത്മാവും പ്രസന്നമായിരിയ്ക്കുന്നവൻ എന്നർത്ഥം പറയാം. ആത്മാവിന്നു വിഷയഗ്രഹണത്തിൽ ഇന്ദ്രിയങ്ങളും മനസ്സുമാണല്ലോ ഉപകരണങ്ങൾ). ശാരീരവും മനസവുമായ എല്ലാ കർമ്മവും ധർമ്മവും വേണ്ടവിധം നടന്നുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്ന അവസ്ഥയ്ക്കാണു സ്വസ്ഥത എന്നു പറയുന്നത്. സമാഃ സ്വം കർമ്മ കർവ്വതേ സമങ്ങൾ സ്വന്തം കർമ്മങ്ങളെ ചെയ്യുന്നു. ഇതാണ് ആരോഗ്യത്തിൻെറ സാമാന്യസമ്പ്രാപ്തിയെന്നു പറയാം. ആചാര്യന്മാർ ആരോഗ്യത്തിന്നും ലക്ഷണങ്ങളെ ശ്രദ്ധിച്ചറിഞ്ഞു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അന്നാഭിലാഷോ ഭുക്തസ്യ പരിപാകഃ സുഖേന ചസൃഷ്ടവിണ്മൂത്രവാതത്വം ശരീരസ്യ ച ലാഘവം സുപ്രസന്നേന്ദ്രിയത്വം ച സുഖസ്വപ്നപ്രബോധനം ബലവർണായുഷാം ലാഭഃ സൌമനസ്യം സമാഗ്നിതാ വിദ്യാദാരോഗ്യലിംഗാനി വിപരീതേ വിപര്യയഃ - 1 രുചി 2 കഴിച്ച ആഹാരം വേണ്ടപോലെ യഥാകാലം സുഖമായി ദഹിയ്ക്കുക 4 മലം മൂത്രം വായു എന്നിവ യഥാകാലം ബഹിർഗമിയ്ക്കുക 4 ശരീരത്തിന്നു ലഘുത്വം തോന്നുക 5 ഇന്ദ്രീയങ്ങളെല്ലാം പ്രസന്നങ്ങളായിരിയ്ക്കുക 6 ഉറക്കവും ഉറക്കമുണരലും സുഖമായിരിയ്ക്കുക 7 ബലവും വർണവും ആയുസ്സും വേണ്ടവിധം ഇരിയ്ക്കുക 8 മനസ്സിന്നു സന്തോഷം തോന്നുക 9 അഗ്നിസാമ്യം ഉണ്ടാവുക എന്നിവ ആരോഗ്യത്തിൻേറയും മറിച്ചുള്ളവ രോഗത്തിൻേറയും ലക്ഷണങ്ങളാകുന്നു. (കാശ്യപസംഹിത)-സമവാതാ ദ്യാരോഗ്യം രുചിപക്തിബലാദി ലക്ഷണം തസ്യ സാധനമസ്യ ഹിതമിതം ഫലമസ്യ ചതുഷ്ടയാവാപ്തിഃ എന്നിങ്ങനെ ആരോഗ്യത്തിൻെറ ചാതുർവിധ്യം പറയപ്പെടുന്നു. അറിയേണ്ട നാലു സംഗതികളാണു ചാതുർവിധ്യം. 1 ആരോഗ്യം എന്ത്? ത്രിദോഷങ്ങളുടെ സമത്വം 2 അതിൻെറ ലക്ഷണം? രുചിയും ദഹനവും ബലവും വേണ്ടവിധമിരിയ്ക്കുക തുടങ്ങിയത്. 3 അതിന്നുപായം? ആഹാരവിഹാരങ്ങൾ ഹിതവും മിതവുമായിരിയ്ക്കുക. 4 അതിൻെറ ഫലം? പുരുഷാർത്ഥങ്ങളെ സാധിയ്ക്കൽ (ചാതുർവിധ്യം രോഗത്തെക്കുറിച്ചാകുമ്പോൾ, ദോഷങ്ങളുടെ വൈഷമ്യം രോഗവും വേദനാവിശേഷങ്ങൾ രോഗലക്ഷണവും, ആഹാരാദികൾ അമിതവും അഹിതവുമായിരിയ്ക്കുക എന്നത് രോഗകാരണവും, പുരുഷാർത്ഥങ്ങളുടെ ഹാനി രോഗത്തിൻെറ ഫലവും ആകുന്നു).

കാലാർത്ഥകർമ്മങ്ങളടെ സമ്യഗ്യേഗമാണല്ലോ ആരോഗ്യത്തിന്നു ഏകകാരണം. അർത്ഥകർമ്മങ്ങളുടെ സമ്യഗ്യോഗത്തെ ദിനചര്യയിലും, കാലത്തിൻെറ സമ്യഗ്യോഗത്തെ അടുത്ത അധ്യായമായ ഋതുചര്യയിലും പറയുന്നു.

അഥാതോ ദിനചര്യാം നമോദ്ധ്യായം വ്യാഖ്യാസ്യാമഃ
ഇതി ഹ സ്മാഹുരാത്രേയാദയോ മഹർഷയഃ

അഥ അതഃ (അനന്തരം തൊട്ടുപറയേണ്ടതാകയാൽ) ദിനചര്യാം നാമ അധ്യായം (ദിനചര്യ എന്നു പേരായ അധ്യായത്തെ) വ്യാഖ്യാസ്യാമഃ ഇതി (മനസ്സിലാവുംവരെ പറഞ്ഞുതരാം എന്ന്) ഹ ആത്രേയാദയഃ മഹർഷയഃ ആഹുഃ സ്മ (അനുകമ്പയോടുകൂടി ആത്രേയൻ തുടങ്ങിയ മഹർഷിമാർ അരുളിച്ചെയ്തു).

ദിനേ ദിനേ ചര്യാ ദിനചര്യാ-അന്നന്നു അനുസരിയ്ക്കേണ്ട ആചാരം, ദിനസ്യ ചര്യാ എന്നും പറയാം. ദിനശബ്ദം ദിനരാത്രത്തെ (രാവും പകലും കൂടിയ കാലത്തെ ക്കുറിയ്ക്കുന്നു.

2 ബ്രാഹ്മേ മുഹൂർത്ത ഉത്തിഷ്ഠേജ്ജീർണാജീർണം നിരൂപയൻ
രക്ഷാർത്ഥമായുഷഃ സ്വസ്ഥഃ

ആയുഷഃ രക്ഷാർത്ഥം (ആയുസ്സിൻെറ രക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി) സ്വസ്ഥഃ (രോഗമൊന്നുമില്ലാത്തവൻ) ജീർണാജീർണം നിരൂപയൻ (തലേന്നത്തെ ആഹാരം ദഹിച്ചുവോ ഇല്ലയോ എന്നു ആലോചിച്ചുകൊണ്ട്) ബ്രാഹേ്മ മുഹൂർത്തേ ഉത്തിഷ്ഠേത് (ബ്രഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ എഴുന്നേൽക്കണം).

സ്വസ്ഥന്മാർ രണ്ടുതരത്തിലുണ്ട്. ഭിഷക്പരിപാലിതൻ എന്നും, യാദൃച്ഛികൻ എന്നും. വൈദ്യൻെറ ഉപദേശംകൊണ്ടു ശാസ്ത്രമറിഞ്ഞു ഹിതത്തെ ആചരിയ്ക്കുന്നവൻ ഭിഷക് പരിപാലിതൻ. സ്വഭാവവും സാഹചര്യവുംകൊണ്ട്, പ്രത്യേകിച്ചു കരുതാതെതന്നെ, ദോഷസാമ്യകരമായി ജീവിയ്ക്കുന്നവൻ യാദൃച്ഛികൻ. സ്വസ്ഥവൃത്തത്തിൽ ഭിഷക്പരിപാലിതന്നുവേണ്ടിയാണവ ഉപദേശങ്ങൾ നൽകപ്പെടുന്നത്. ബ്രാഹ്മമുരൂർത്തത്തിൽ എഴുന്നേൽക്കുന്നതു മാത്രമല്ല, സ്വസ്ഥവൃത്തത്തിലെ വിധികൾ മുഴുവൻ തന്നെ ആയുസ്സിൻെറ രക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടിയുള്ളതാകുന്നു. സ്വസ്ഥവൃത്തം യഥോദ്ദിഷ്ടം യഃ സമ്യഗനുവർത്തതേ സമാഃ സശതമവ്യാധിരായുഷാ ന വിയുജ്യതേ (ഉപദേശിക്കപ്പെട്ടപോലെ സ്വസ്ഥവൃത്തത്തെ വേണ്ടവിധം അനുസരിയ്ക്കുന്നവൻ, പൂർണമായ പുരുഷായുസ്സായ നൂറു കൊല്ലം, രോഗം കൂടാതെ സുഖമായിരിയ്ക്കും) സ്വസ്ഥൻ, ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ ഉണരണം. ആഹാരം ജീർണമെങ്കിൽ എഴുന്നേൽക്കണം, അജീർണമെങ്കിൽ കുറേകൂടി ഉറങ്ങണം (സ്വപ്യാദജീർണീ) മുഹൂർത്തം=രണ്ടുനാഴിക, ഉദിയ്ക്കുവാൻ നാലുനാഴികയുള്ളപ്പോൾ ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തം ആരംഭിയ്ക്കുന്നു. ഉദയമുഹൂർത്തത്തിന്നു മുമ്പുള്ള മുഹൂർത്തമാണ് ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തം. ബ്രഹ്മം=ജ്ഞാനം-അതിന്നുവേണ്ടിയുള്ള അധ്യായനവും മറ്റും കൂടി ബ്രാഹ്മമെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. അതിന്നു യോജിച്ച മുഹൂർത്തമാണു ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തം. ഷഷ്ടോ/ഷ്ടമോ വാ യോം/ശസ്തു നിശായാഃ ഷോഡശോയപി വാ ബ്രാഹ്മം മുഹൂർത്തം തം വിദ്യാദ്വികല്പ്യഃ ശക്ത്യപേക്ഷയാ (രാത്രിയുടെ ആറിലൊന്നോ എട്ടിലൊന്നോ പതിനാറിലൊന്നോ ആയ ഭാഗത്തെ, അവനവൻെറ ശക്തിയ്ക്കുതക്കവണ്ണം, ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തമായി കല്പിയ്ക്കാവുന്നതാണ്). കുറഞ്ഞപക്ഷം, രണ്ടുനാഴികയെങ്കിലും ഉദിയ്ക്കാനുള്ളപ്പോൾ, എഴുന്നേൽക്കേണ്ടതാണെന്നു താല്പര്യം.

ജാതവേഗഃ സമുത്സൃജേത്

3 ഉടങ്മുഖോ മൂത്രശകൃദ്ദക്ഷിണാഭിമുഖോനിശി

വാചം നിയമ്യ പ്രയതഃ സംവീതാംഗോ/വഗുണ്ഠിതഃ

4 പ്രവർത്തയേൽ പ്രച്യവിതം ന തു യത്നാദുദീരയേത്
നാമേധ്യമാർഗമൃദ് ഭസ്മഗോസ്ഥാനാകീർണഗോമയേ
5 പുരാന്തികാഗ് നിവല്മീകരാമോൽ കൃഷ്ടചിതിദ്രുമേ
ന നാരീപൂജ്യഗോർക്കേന്ദുവായ്വന്നാഗ്നിജലം പ്രതി
6 ന ചാതിരസ്കൃത്യ മഹിം തതോശക്തസ്തു കാമതഃ
ന വേഗിതോ/നൃകാര്യഃ സ്യാന്നാജിത്വാ സാധ്യമാമയം

ജാതവേഗഃ (മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം വേണമെന്നു തോന്നിയാൽ) മൂത്രശകൃത് (മൂത്രവും മലവും) ഉദങ്മുഖഃ സമൂത്സൃജേൽ (വടക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞിരുന്നു വിസർജ്ജിക്കണം). നിശി ദക്ഷിണാഭിമുഖഃ (രാത്രിയിൽ തെക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞിരുന്നുവേണം) പ്രയതഃ (ഏകാഗ്രതയോടെ) സംവീതാംഗഃ (മേൽമുണ്ട് പുതച്ച്) അവഗുൺഠിതഃ (തലയും മൂടി) വാചം നിയമ്യ (മൌനത്തോടെ) പ്രചലിതം പ്രവർത്തയേൽ (ഉളകിയിരിയ്ക്കുന്നതു പോകാൻ അനുവദിയ്ക്കണം) യത്നാൽ തുന ഉദീരയേൽ (മുക്കിപ്പുറപ്പെടുവിക്കരുത്) അമേധ്യമാർഗ്ഗ മൃദ്ഭസ്മ ഗോസ്ഥാനാകീർണ്ണഗോമയേ (വൃത്തികെട്ട സ്ഥലം, വഴി, മണ്ണ്, ചാരം പശുക്കൾ കിടക്കുന്നിടം, അടിച്ചുകൂട്ടിയ ചവറ്, ചാണകം എന്നിവയിലും) പുരാന്തികാഗ്നിവല്മീകാരാമോൽകൃഷ്ടചിതിദ്രുമേ (താമസസ്ഥലത്തിനടുത്ത്, തീയ്ക്ക്, അടുത്ത്, പുറ്റ്, പൂന്തോട്ടം, ഉഴുത നിലം, യാഗം ചെയ്തനിലം, വൃക്ഷത്തിൻെറ ചുവട് എന്നിവിടങ്ങളിലും) നാരീപൂജ്യഗോ/ർക്കേന്ദുവായ്വഗ്നി സലിലം പ്രതി (സ്ത്രീ , യോഗ്യൻ, പശു, സൂര്യൻ, ചന്ദ്രൻ, കാറ്റ്, തീയ്യ്, വെള്ളം ഇവയുടെ നേർക്കും) ന പ്രവർത്തയേൽ (വിസർജ്ജനം ചെയ്യരുത്) മഹീം അതിരസ്കൃത്യ ത ഉത്സൃജേൽ (നിലം മറയ്ക്കാതെ വിസർജ്ജിയ്ക്കരുത്) ഭയാശക്ത്യോഃ തു കാമതഃ ഉത്സൃജേൽ (ഭയപ്പെട്ടാലും കഴിവില്ലെങ്കിലും വേഗം പുറപ്പെട്ടുപോയാൽ, ഒന്നും നോക്കാതെ, വിസർജ്ജിയ്ക്കാം) വേഗിതഃ അന്യകാര്യഃ ന സ്യാൽ (വേണമെന്നു തോന്നിയാൽ വിസർജ്ജനം ചെയ്യാതെ മറ്റൊന്നിനും പുറപ്പെടരുത്) സാധ്യം ആമയം അജിത്വാ അന്യകാര്യഃ ന സ്യാൽ (മാറ്റാവുന്ന രോഗത്തെ മാറ്റാതേയും മറ്റൊരു കാര്യവും ഉള്ളവനാകരുത്).

മലവും മൂത്രവും മറ്റും വേണമെന്നു തോന്നിയാലേ (വേഗം ഉണ്ടായാലേ) വിസർജ്ജിയ്ക്കാവൂ. വേണമെന്നു തോന്നിയാൽ ഒരു കാരണംകൊണ്ടും തടഞ്ഞു നിർത്തരുത്. പരിസരത്തിൻെറ പരിശുദ്ധിയേയും അംഗീകൃതമായ മര്യാദയേയും പാലിയ്ക്കുകയും വേണം. ഇത്രയുമാണു ഈ വിധികളുടെ ചുരുക്കം. രോഗത്തിൻെറ സൂചന കണ്ടാൽ ഉടനെതന്നെ, മറ്റെല്ലാം മറന്ന് അതിനെ ശമിപ്പിയ്ക്കുവാൻ ശ്രമിയ്ക്കണം-സാധ്യമായ രോഗവും ഉപേക്ഷകൊണ്ട് അസാധ്യമായിത്തീരും.

7 നിശ്ശല്യാദുഷ്ടമുൽപിണ്ഡിപരിമൃഷ്ടമലയേനഃ
അഭ്യുദ്ധൃതാഭിഃ ശുചിഭിരദ് ഭിർമൃഷ്ടമലായനഃ
8 ലേപഗന്ധാപഹം ശൌചമനുൽപതിത്ബിന്ദുഭിഃ

ഉത്സൃഷ്ടവേഗഃ (വിസർജ്ജനം ചെയ്തവൻ) നിശ്ശല്യാദുഷ്ടമൃൽ പിണ്ഡീ പരിമൃഷ്ടമലായനഃ (കരടില്ലാത്തതും അഴുക്കില്ലത്തതുമായ മൺകട്ടകൊണ്ടു മലമാർഗ്ഗത്തെ തുടച്ച) അഭ്യുദ്ധൃതാഭിഃ അനുല്പതിത ബിന്ദുഭിഃ അദ്ഭിഃ മൃദ്ഭിഃ ച (കോരിയെടുത്ത വെള്ളവും മണ്ണും കൊണ്ട്, വെള്ളത്തുള്ളികൾ തെറിയ്ക്കാതെ) ലേപഗന്ധാപഹം ശൌചം യോജയേൽ (ലേപത്തേയും ഗന്ധത്തേയും പോക്കുന്ന ശൌചത്തെ ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു).

കുളത്തിലും നദിയിലും മറ്റും ഇറങ്ങിയിരുന്ന്, കഴുകാതെ, പാത്രംകൊണ്ട് വെള്ളം എടുത്ത്, കരയ്ക്കുവെച്ചു ശൌചം ചെയ്യണം. നല്ലമണ്ണു ശുചീകരണത്തിനു വിശിഷ്ടമാകുന്നു. മലത്തിൻെറ ഉപലേപവും ഗന്ധവും ഒട്ടും, അവശേഷിക്കാതെ ശൌചം ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ഏതുവിധിയും, കാലികമായ സൌകര്യത്തിന്നു തക്കവണ്ണമാണല്ലോ ഇരിയ്ക്കുക. സെപ്റ്റിക്ടാങ്കിൻെറ കാലഘട്ടത്തിൽ ഈ വിധികൾക്കൊന്നും പ്രസക്തിയില്ലതന്നെ. ലേപ ശൌചം ചെയ്ത് എന്ന് ചുരുക്കിപ്പറയുന്ന അഷ്ടാംഗഹൃദയം കാര്യമാത്ര പ്രസക്തമാകുന്നു).

സ്പൃഷ്ട്വാ ധാതൂൻ മലാനശ്രുവസാകേശനഖാംശ്ചുതാൻ
9 സ്നാത്വാഭോക്തുമനാ ഭുക്ത്വാ സുപ്ത്വാ ക്ഷുത്വാ സുരാർച്ചനേ
രഥ്യാമാക്രമ്യ ചാചമേദുപവിഷ്ട ഉദങ്ങ് മുഖഃ
10 പ്രാങ്ങ്മുഖോ വാ വിവിക്തസ്ഥോ നബഹിർജാനു നാന്യദൃക്
അജല്പന്നുത്തരാസംഗീസ്വച്ഛൈരംഗുഷ്ഠമൂലകൈഃ
11 നോദ്ധൃതൈർന്നാനതോ നോർധ്വം നാഗ്നിപക്വൈർന്നപൂതിഭിഃ
നഫേനബുദ്ബുദക്ഷാരൈർന്നൈകഹസ്താർപ്പിതൈർജ്ജലൈഃ
12 നാർദ്രൈകപാണിർന്നാമേധ്യഹസ്തപാദോ ന ശബ്ദവത്-

ച്യുതാൻ ധാതൂൻ മലാൻ അശ്രുവസാകേശനഖാൻ സ്പൃഷ്ട്വാ (ശരീരത്തിൽ നിന്നു വേറിട്ട രക്തം മുതലായത്, മലങ്ങൾ, കണ്ണുനീർ, വസ, തലമുടി, നഖം എന്നിവയെ തൊട്ടാൽ) സ്നാത്വാ (കുളികഴിഞ്ഞാൽ) ഭോക്തുമനാഃ (ഭക്ഷണത്തിന്നൊരുങ്ങുമ്പോൾ) ഭുക്ത്വാ (ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞാൽ) സുപ്ത്വാ (ഉറങ്ങിയാൽ) ക്ഷുത്വാ (തുമ്മിയാൽ) സുരാർച്ചനേ (ദേവപൂജയ്ക്കൊരുങ്ങുമ്പോൾ)രഥ്യാം ആക്രമ്യ ച (വഴിയിൽ ഇറങ്ങിയാൽ എന്നിപ്പോഴെല്ലാം) ആചാമേൽ (ആചമിയ്ക്കണം) ഉദങ്ങ്മുഖഃ പ്രാങ്ങ്മുഖഃ വാ ഉപവിഷ്ടഃ (വടക്കോട്ടോ കിഴക്കോട്ടോ തിരിഞ്ഞിരുന്ന്) വിവിക്തസ്ഥഃ (ഒറ്റയ്ക്കിരുന്ന്) നബഹിർജാനു (കൈകൾ കാൽമുട്ടുകൾക്കു പുറത്തു ആകാതെ) നാന്യദൃക് (മറ്റൊന്നും നോക്കാതെ) അജല്പൻ (മിണ്ടാതെ) ഉത്തരാസംഗീ (മേത്മുണ്ടിട്ടവനായി) നാനതഃ (കുനിയാതെ) നേർധ്വം (മേൽപ്പോട്ടു നിവരാതെ) സ്വച്ഛൈഃ (നിർമ്മലങ്ങളും) അംഗുഷ്ഠമൂലകൈഃ (തള്ളവിരലിൻെറ അടിയിൽ ഒതുങ്ങുന്നവയും) നാഗ്നിപക്വൈഃ (തീയിൽ ചൂടാകാത്തവയും) നപൂതിഭിഃ (ദുർഗ്ഗന്ധമില്ലാത്തവയും) നഫേനബുദ്ബുദക്ഷാരൈഃ (നുരയും പതയും ഓരും ഇല്ലാത്തവയും) നൈകഹസ്താർപ്പിതൈഃ ജലൈ (ഒറ്റക്കൈകൊണ്ടു വീഴ്കെത്തപ്പെടാത്തവയുമായ വെള്ളങ്ങൾ കൊണ്ട്) നാർദ്രൈകപാണി ഃ (ഒറ്റക്കൈ മാത്രം നനച്ചവനാകാതെ) നാമേധ്യ

ഹസ്തപാദഃ (കൈകാലുകൾ കഴുകി വെടുപ്പാക്കാതെ) നശബ്ദവൽ ആചാമേൽ (ശബ്ദമുണ്ടാക്കാതെ ആചമിയ്ക്കണം).

ആചമനം ശൌചത്തിൻെറ പൂർത്തിയെക്കുറിയ്ക്കുന്ന, ആചാരമാകുന്നു. ശുചിത്വത്തിൻെറ പരമകാഷ്ഠയാണു സങ്കൽപ്പിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. മറ്റൊരാൾ രണ്ടുകൈകൊണ്ടും പിടിച്ചു ഒരു കിണ്ടിയിൽനിന്നോ മറ്റോ ധാര മുറിയാതെ വീഴ്ത്തിക്കൊടുക്കുന്ന ജലംകൊണ്ടാണു ആചമിയ്ക്കേണ്ടത്. തൊണ്ട നനയാൻ മാത്രമേ ഉണ്ടാകാവൂ. ഉള്ളിലേയ്ക്കിറങ്ങാൻ ഉണ്ടാകരുത്. ആചമനത്തിന്നു ജലം മാഷമാത്രം (ഉഴുന്നുമണിയത്ര) എന്നു പറയപ്പെടുന്നു. ജലപാനം നിഷേധിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്ന ഹരിവാസരാദിവ്രതങ്ങളിലും ആചമനം നിഷിദ്ധമല്ല. ആചാരങ്ങൾക്കു ദേശാദിഭേദമനുസരിച്ചു അൽപ്പാൽപ്പവ്യത്യാസം ഉണ്ടാകാം.

വടാസനാർക്കഖദിരകരഞ്ജകരവീരജം
13 സർജ്ജാരിമേദാപാമാർഗമാലതീകകുഭോത്ഭവം
കഷായതിക്തകടുകം മൂലമന്യദപീദൃശം
14 വിജ്ഞാതവൃക്ഷം ക്ഷുണ്ണാഗ്രമൃജ്വഗ്രന്ഥി സുഭൂമിജം
കനീനൃഗ്രസമസ്ഥൌല്യം സുകൂർച്ചം ദ്വാദശാംഗുലം
15 പ്രാതർഭുക്ത്വാ ച യതവാഗ്ഭക്ഷയേദ്ദന്തധാവനം
വാപ്യത്രിവർഗത്രിതയക്ഷൌദ്രാക്തേന ച ഘർഷയേൽ
16 ശനൈസ്തേന തതോ ദന്താൻ ദന്തമാംസാന്യബാധയൻ

വടാസനാർക്കഖദിരകരഞ്ജകവീരജം (വടം, അസനം, അർക്കം ഖദിരം, കരഞ്ജം, കരവീരം, എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ളതും) സർജ്ജാരി മേദാപാമാർഗ്ഗമാലതീകകുഭോത്ഭവം (സർജ്ജം, അരിമേദം, അപാമാർഗ്ഗം, മാലതി, കകഭം എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ളതും) ഈദൃശം അന്യത് അപി (ഇതുപോലെ മറ്റെന്തെങ്കിലും) കഷായകടുതിക്തകം (കഷായമോ കടുവോ തിക്തമോ ആയ രസമുള്ളതും) വിജ്ഞാതവൃക്ഷം (ഏതു വൃക്ഷത്തിൻെറ എന്നറിയാവുന്നതും) സുഭ്രമിജം മൂലം (നല്ലഭൂമിയിലുണ്ടായതുമായ വേര്) ഋജു അഗ്രന്ഥി (വളവില്ലാത്തതും, മുട്ടില്ലാത്തതും) കനീനൃഗ്രസമസ്ഥൌല്യം (ചെറുവിരലിൻെറ അറ്റത്തിന്നത്ര വണ്ണമുള്ളതും) സുകൂർച്ചം (കൂർത്തതും) ദ്വാദശാംഗുലം (പന്ത്രണ്ടംഗുലം നീളമുള്ളതും) ക്ഷുണ്ണാഗ്രം (അറ്റം നന്നായി ചതച്ചതും ആക്കി) പ്രാതഃ ഭുക്ത്വാ ച (കാലത്തും ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞാലും) യതവാക് (മൌനത്തോടെ) ദന്തധാവനം ഭക്ഷയേൽ (ശ്രദ്ധയോടെ പല്ലുതേയ്ക്കണം) തതഃ (അനന്തരം) വാപ്യത്രിവർഗത്രിതയക്ഷൌദ്രാക്തേന തേന (വാപ്യം, ത്രിവർഗ്ഗത്രിതയം, ക്ഷൌദ്രം ഇവ പുരട്ടിയതുകൊണ്ട്) ദന്തമാംസാനി അബാധയൻ (ഊനിനെ ബാധിയ്ക്കാതെ) ശനൈഃ ദന്താൻ ഘർഷയേൽ (പതുക്കെ പല്ലുകളെ ഉരസണം).

വടം=പേരാൽ, അസനം=വേങ്ങ, അർക്കം=എരുക്ക്, ഖദിരം=കരിങ്ങാലി, കരഞ്ജം =ഉങ്ങ്, കരവീരം=കണവീരം, സർജ്ജം=മരുത്, അരിമേദം=കരിവേലം, അപാമാർഗം=കടലാടി മാലതി=പിച്ചകം, കകുഭം=നീർമരുത്-വാപ്യം=കൊട്ടം, ത്രിവർഗത്രി

തയം=ചുക്കു, മുളകു, തിപ്പിലി, ഏലം, ഇലവർങ്ങം, പച്ചില, കടുക്ക, നെല്ലിയ്ക്ക, താന്നിയ്ക്ക, ക്ഷൌദ്രം=തേൻ. വാപ്യാദികൾ പൊടിച്ചു തേനിൽ ചാലിച്ചു അതിൽ മുക്കി ഉരസണം.

കഷായം, കടു, തിക്തകം എന്നീ രസങ്ങൾ സാമാന്യമായി വ്രണങ്ങളെ ഉണക്കുന്നവയും വായയ്ക്കു വെടിപ്പുണ്ടാക്കുന്നവയും, കഫത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നവയുമാകുന്നു. അന്നനാളത്തിൻെറ ആരംഭമായ വായയുടെ ശുദ്ധി, അന്നനാളത്തിൻെറ ആകെത്തന്നെയും ശരീരത്തിൻെറകൂടിയും ശുദ്ധിയ്ക്ക് ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതാണ്. അന്നനാളത്തിലെ സൂക്ഷ്മങ്ങളായ മലങ്ങൾ രണ്ട് അറ്റങ്ങളിലും (മുഖത്തും ഗുദത്തിലും) അടിഞ്ഞുകൂടുന്നുവെന്നു കരുതണം. അതുകൊണ്ടു അവയെ യഥാവിധി ശൌചംകൊണ്ടു ശുദ്ധിയാക്കി വയ്ക്കേണ്ടത് ആരോഗ്യത്തിന്നു ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതാകുന്നു.

ലിഖേദനുസുഖം ജിഹ്വാം ജിഹ്വാനിർലേഖനേന ച
17 തഥാസ്യമലവൈരസ്യഗന്ധാ ജിഹ്വാസ്യദന്തജാഃ
രുചിവൈശദ്യലഘുതാ ന ഭവന്തി ഭവന്തിച

അനു ജിഹ്വാനിർലേഖനേന ജിഹ്വാം സുഖംലിഖേത് (പിന്നെ ജിഹ്വാനിർല്ലേഖനംകൊണ്ടു നാക്ക് സുഖമായി വടിയ്ക്കണം) തഥാ അസ്യ ആസ്യദന്തജാഃ മലവൈരസ്യഗന്ധാഃ ന ഭവന്തി (അതുകൊണ്ടു അയാളുടെ വായിലും പല്ലിലുമുള്ള അഴുക്കും, സ്വാദുമാറ്റവും, മണവും ഇല്ലാതാകുന്നു) രുചി വൈശദ്യലഘുതാഃ ഭവന്തി ച (രിചിയും വെടുപ്പം കനക്കുറവും ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു).

ജിഹ്വാനിലേഖനം=നാക്കുവടിയ്ക്കാനുള്ള സാധനം (പല്ലുതേയ്ക്കാനുള്ളതിനെ ദന്താധാവനമെന്നും ദന്തപവനമെന്നും പറയും) ജിഹ്വാനിർലേഖനം ഹൈമം രാജതം താമ്രജം തഥാ പാടിതം മൃദു തൽകാഷ്ഠം മൃദു പത്രമയം തഥാ ദശാംഗുലം മൃദു സ്നിഗ്ദ്ധം തേന ജിഹ്വാം ലിഖേൽ സുഖം (സ്വർണ്ണകൊണ്ടോ വെള്ളികൊണ്ടോ ചെമ്പുകൊണ്ടോ ഉണ്ടാക്കിയതാകാം ജിഹ്വാലേഖനം മരത്തിൻെറ മൃദുവും നേരിയതുമായ പൊളികൊണ്ടാവാം, മൃദുവായ ഇല (ഓല) കൊണ്ടാവാം. പത്തുംഗുലം നീളം വേണം, അതുകൊണ്ടു സുഖമായി നാക്കു വടിയ്ക്കണം. കാലത്തു മാത്രമേ നാക്കു വടിയ്ക്കാവൂ. ഊണുകഴിഞ്ഞു പല്ലു തേയ്ക്കുമ്പോൾ നാക്കുവടിച്ചാൽ ഛർദ്ദിയ്ക്കാൻ ഇടവരും.

18 നാദ്യാദജീർണവമഥുശ്വാസകാസജ്വരാർദ്ദിതീ
തൃഷ്ണാസ്യപാകഹൃന്നേത്രശിരഃ കർണാമേയീചതത്.

അജീർണവമഥുശ്വാസകാസജ്വരാർദ്ദിതീ (അജീർണം, വമഥു (ഛർദ്ദി), ശ്വാസം, കാസം, ജ്വരം, അർദ്ദിതം എന്നീരോഗങ്ങൾ ഉള്ളവനും) തൃഷ്ണാസ്യപാകഹൃന്നേത്രശിരഃ കർണാമയീച (തൃഷ്ണ, ആസ്യപാകം, ഹൃദ്രോഗം, നേത്രരോഗം, ശിരോരോഗം, കർണരോഗം എന്നിവ ഇള്ളവനും) ദന്തപവനം ന അദ്യാത് (പല്ലുതേയ്ക്കരുത്).

ആമയം=രോഗം, ആമയീ=രോഗമുള്ളവൻ, ആസ്യപാകം=വായ്പഴുപ്പ്, പല്ലു തേയ്ക്കുമ്പോൾ തല ഇളകുവാനും പ്രതിലോമമായി വായു കോപിയ്ക്കാനുമിടയുണ്ട്. വർദ്ധിച്ചിരിയ്ക്കുന്ന വായു വിശേഷിച്ചും കോപിയ്ക്കും. കഫം വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, ഛർദ്ദിയ്ക്കാനും ഇടയുണ്ട്. വിരൽകൊണ്ടു പതുക്കെ തഴുകി തുപ്പുന്നതിന്നു വിരോധമില്ല.

19 നൈവ ശ്ലേഷ്മാതകാരിഷ്ടവിഭിതധവധന്വജാൻ
വില്വവഞ്ചുളനിർഗുണ്ഡീശിഗ്രുതില്വകതിന്ദുകാൻ
20 കോവിദാരശമീപീലുപിപ്പലേംഗുദഗുഗ്ഗുലൂൻ
പാരിഭദ്രകമമ്ലീകാമോചക്യൌശാല്മലീം ശണം
21 സ്വാദ്വമ്ലലവണം ശുഷ്കം സുഷിരം പുതി പിച്ഛിലം

ശ്ലേഷ്മാതകാരിഷ്ടവിഭീതധവധന്വജാൻ (ശ്ലേഷ്മാതകം, അരിഷ്ടം, വിഭീതം, ധവം, ധന്വം ഇവയിൽ നിന്നുള്ളതും) വില്വവഞ്ചുളനിർഗ്ഗണ്ഡീശിഗ്രുതില്വകതിന്ദുകാൻ (വില്വം, വഞ്ചുളം, നിർഗ്ഗുണ്ഡീ, ശിഗ്രു തില്വകം, തിന്ദുകം എന്നിവയിൽനിന്നുള്ളതും) കോവിദാരശമീപീലുപീപ്പലേംഗുദഗുഗ്ഗുലൂൻ (കോവിദാരം, ശമി, പീലു, പിപ്പലം, ഇംഗുദം, ഗുഗ്ഗുലു എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ളതും) പാരിഭദ്രകം അമ്ലീകമോചക്യൌ ശാല്മലീംശണം (പാരിഭദ്രകം, അമ്ലീക, മോചകി, ശാല്മലി, ശണം എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ളതും) സ്വാദ്വമ്ലലവണം (മധുരം, അമ്ലം, ലവണം എന്നീ രസങ്ങൾ ഉള്ളതും) ശുഷ്കം (ഉണങ്ങിയതും) സുഷിരം (കുത്തുള്ളതും) പൂതി (ദുർഗ്ഗന്ധമുള്ളതും) പിച്ഛിലം (വഴുപ്പുള്ളതും ആയ) ദന്തധാവനം ന അദ്യാത് ഏവ (കമ്പുകൊണ്ടു പല്ലുതേയ്ക്കുകയും അരുത്).

ശ്ലേഷാഷ്മാതകം=നരുവരി, അരിഷ്ടം=വേപ്പ്, വിഭീതകം=താന്നി ധവം=ഞമ, ധന്വനം=ധന്വനവൃക്ഷം, വില്വം=കുവളം, വഞ്ചുളം=ആറ്റുവഞ്ഞി, നിർഗുണ്ഡീ =കരിനോച്ചി, ശിഗ്രു-മുരിങ്ങ, തില്വകം-ചെമ്മരം, തിന്ദുകം-പനച്ചി, കോവിദാരം -മന്ദാരം, ശമി-വഹ്നി, പീലു-ഉക, പിപ്പലം-അരയാൽ, ഇംഗുദം-ഓടൽ, പാരിഭദ്രകം-വലിയവേപ്പ്, അമ്ലീകം-പുളി, മേചകീ-മുളമ്പിലാശ്, ശാല്മലി-ഇലവ്, ശണം -ചണ.

മധുരം, അമ്ലം, ലവണം എന്നീ രസങ്ങൾ സാമാന്യമായി കടുതിക്തകഷായങ്ങൾക്കു പറഞ്ഞതിന്നു വിപരീതമായ ഗുണങ്ങൾ ഉള്ളയാകുന്നു. അവ കഫത്തെ വർധിപ്പിയ്ക്കുന്നു, വൈശദ്യത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നുമില്ല. ചില നിഷേധങ്ങൾ ആചാരം കൊണ്ടാണെന്നു കരുതണം. പാരിഭദ്രം, അരിഷ്ടം എന്നിവ നിഷേധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും വേപ്പിൻെറ കഷണം പല്ലുതേയ്ക്കാനുപയോഗിയ്ക്കുന്നു. പല്ലു തേയ്ക്കാൻ മധുരരസവുമാവാമെന്നുള്ള സുശ്രുതപക്ഷം, യുക്തിയില്ലായ്കകൊണ്ടാവാം, വാഗ്ഭടസമ്മതമല്ല.

പാലാശമാസനം ദന്തധാവനം പാദുകേത്യജേത്

പാലാശം (പാലാശം-പ്ലാശ്-കൊണ്ടുള്ള) ആസനം ദന്തധാവനം പാദുകേത്യജേത് (ഇരിപ്പിടം, പല്ലു തേയ്ക്കുവാനുള്ളത്, മെതിയടികൾ എന്നിവ ഉപയോഗി

യ്ക്കരുത്).

പ്ലാശുപവിത്രമായ ഹോമദ്രവ്യമാകുന്നു. അതുകൊണ്ടാകാം ഇങ്ങനെ നിശേധിയ്ക്കപ്പെട്ടത്. ഇതു ഉദാഹരണമാത്രമാകുന്നു.

22 ദന്താൻ പൂർവ്വമധോ ഘർഷേൽ പ്രാതഃ സിഞ്ചേച്ച ലോചനേ
തോയ പൂർണമുഖോ ഗ്രീഷ്മശരദോഃ ശീതവാരിണാ

പൂർവ്വം അധഃ ദന്താൻ ഘർഷേൽ (ആദ്യം ചുവട്ടിലെ വരിയിലെ പല്ലുകളെ തേയ്ക്കണം) ഗ്രീഷ്മശരദോഃ പ്രാതഃ തോയപൂർണമുഖഃ ശീതവാരിണാ ലോചനേ സിഞ്ചേത് (ഗ്രീഷ്മത്തിലും, ശരത്തിലും, കാലത്ത്, വായിൽ വെള്ളം നിറച്ച്, തണുത്ത വെള്ളംകൊണ്ട് കണ്ണുകളെ കഴുകുകയും വേണം).

പല്ലുകൾ ആദ്യം മേൽനിരയിൽ മുകളിൽനിന്നു ചുവട്ടിലേയ്ക്കും, പിന്നെ കീഴ്വരിയിൽ ചുവട്ടിൽ നിന്നു മുകളിലേയ്ക്കും തേയ്ക്കണം, എന്നാലേ പല്ലുകളുടെ ഇട വൃത്തിയാവുകയുള്ളു എന്നു വ്യാഖ്യാനഭേദമുണ്ട്. ഗ്രീഷ്മത്തിലും ശരത്തിലും ഉഷ്ണകാലമാകയാൽ ഇളം ചൂടുള്ള വെള്ളംകൊണ്ടുവേണം കഴുകുവാൻ. വായിൽ വെള്ളം നിറഞ്ഞിരിയ്ക്കുമ്പോൾ കണ്ണുകൾ പുറത്തേയ്ക്കു ഉന്തിനില്ക്കും.

23 പ്രണമ്യ ദേവാൻ വൃദ്ധാംശ്ച മംഗളാഷ്ടശതം ശുഭം
ശൃണ്വൻ കാഞ്ചനവിന്യസ്തം സർപ്പിഃ പശ്യേദനന്തരം

അനന്തരം (പിന്നെ) ദേവാൻ വൃദ്ധാൻ ച പ്രണമ്യ (ദേവന്മാരേയും വൃദ്ധന്മാരേയും നമസ്കരിച്ചിട്ട്) ശുഭം മാഗളാഷ്ടശതം ശൃണ്വൻ (ശുഭകരമായ മംഗളാഷ്ടശതത്തെ കേട്ടുകൊണ്ട്) കാഞ്ചനവിന്യസ്ത ംസർപ്പിഃ പശ്യേത് (സ്വർണ്ണപാത്രത്തിലിരിയ്ക്കുന്ന നെയ്യിൽ നോക്കണം).

ശാരീരസ്ഥാനത്തു ദൂതാദിവിജ്ഞാനത്തിൽ, ദർശനംകൊണ്ടും സ്പർശനംകൊണ്ടും കീർത്തനംകൊണ്ടും ശ്രവണംകൊണ്ടും അശുഭങ്ങളെ നശിപ്പിച്ചു അർത്ഥസിദ്ധികളെ നല്കുന്ന ദധി, മധു തുടങ്ങിയ നൂറ്റെട്ടു കൂട്ടങ്ങൾ പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അവരുടെ പേരു പറഞ്ഞുകേൾക്കുന്നതും പൊൻപാത്രത്തിലിരിക്കുന്ന നെയ്യിൽ നോക്കുന്നതും ശുഭപ്രദമെന്നു കരുതപ്പെടുന്ന ആചാരമാകുന്നു.

24 സൌവീരമഞ്ജനം നിത്യം ഹിതമക്ഷ്ണോസ്തതോ ഭജേത്
ലോചനേ തേന ഭവതോ മനോജ്ഞേ സൂക്ഷ്മദർശനേ
25 വ്യക്തത്രിവർണേ വിമലേ സുസ്നിഗ്ദ്ധഘനപക്ഷ്മണീ
ചക്ഷുസ്തേജോമയം തസ്യ വിശേഷാൽ ശ്ലേഷ്മതോ ഭയം
26 യോജയേൽ സപ്തരാത്രേ സ്മാൽ സ്രാവണാർത്ഥം രസാഞ്ജനം

തതഃ (പിന്നീട്) നിത്യം അക്ഷ്ണോഃ ഹിതം (നിത്യം കണ്ണുകൾക്കു ഹിതമായ)സൌവീരം അഞ്ജനം ഭജേത് (സൌവീരം എന്ന അഞ്ജനത്തെ ശീലിയ്ക്കണം)തേന ലോചനേ (അതുകൊണ്ടു കണ്ണുകൾ) മനോജ്ഞേ സൂക്ഷമദർ

ശനേ വ്യക്തത്രിവർണ്ണേ വിമലേ സൂക്ഷ്മതയുള്ളവയും, മൂന്നുനിറങ്ങളും വേർതിരിഞ്ഞുകാണുന്നവയും, അഴുക്കില്ലത്തവയും സ്നിഗ്ദ്ധമായി ഇടതൂർന്ന ഇമരോമങ്ങളോടുകൂടിയവയും ആകുന്നു) ചക്ഷുഃ തേജോമയം (കണ്ണു അഗ്നിഭ്രതം കൊണ്ടുള്ളതാകുന്നു) തസ്യവിശേഷാൽ ശ്ലേഷ്മതഃ ഭയം (അതിന്നു പ്രത്യേകിച്ച് കഫത്തിൽനിന്നു ഭയമുണ്ടാകുന്നു). ആസ്മാൽ സ്പതരാത്രേ സ്രാവണാർത്ഥേ രസഞ്ജനം യോജയേൽ (അതുകൊണ്ടു ഏഴാം ദിവസം, കഫം ഒഴുക്കിക്കളയുന്നതിന്നു വേണ്ടി രസാഞ്ജനം എഴുതണം).

സൌവീരദേശത്തു കുഴിച്ചെടുക്കുന്നതാണു സൌവീരാഞ്ജനം. ഓരോ ഭൂതത്തിൻെറ ഗുണത്തെ ഗ്രഹിയ്ക്കുന്നതിന്നുള്ള ഇന്ദ്രീയം ആ ഭൂതം പ്രധാനമായിട്ടുള്ളതാണെന്നു സിദ്ധാന്തിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. രൂപം അഗ്നിയുടെ ഗുണമാണ്. അതിനെ ഗ്രഹിയ്ക്കുന്ന നേത്രേന്ദ്രിയം അഗ്നിഭൂതാധികമാകുന്നു. കഫം അഗ്നിയ്ക്കു വിപരീതമായ ജലത്തിന്നു പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ്. അതുകൊണ്ടു നേത്രത്തിന്നു കഫത്തിൽനിന്നു ബാധയുണ്ടാകാം. ഊർധ്വാംഗം കഫത്തിൻെറ സ്ഥാനവുമാണല്ലോ അന്നന്ന് അധികമാകുന്ന കഫത്തെ സ്രവിപ്പിച്ചുകളയണം. ഏഴുദിവസം കഴിയുമ്പോൾ പ്രത്യേകിച്ചും വേണം. അതിന്നു അഞ്ജനം വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. സൌവീരാഞ്ജനം പൊടിച്ച് മരമഞ്ഞത്തൊലി കഷായത്തിൽ കുറുക്കി ഉണ്ടാക്കുന്നതാണു രസാഞ്ജനം. സൌവീരാംജനസംയുക്തോ ദാർവീക്വാഥോഘനീകൃതഃ രസാംജനത്വം ഭജതേ-രസാഞ്ജനം തീഷ്ണവും ലേഖനവും ആകുന്നു. തീഷ്ണം=സ്രോതസ്സുകളിൽ വ്യാപിയ്ക്കുന്നത് ലേഖനം =അഴുക്ക് ഉരസിയിട്ടെന്നപോലെ കളയുന്നത്. അഞ്ജനാദികളുടെ ക്രിയാക്രമങ്ങൾ യഥാവസരം വിവരിയ്ക്കുന്നുണ്ട്-

അണുതൈലം തതോ സസ്യം തതോ ഗണ്ഡൂഷധാരണം

തതഃ അണുതൈലം നസ്യം (പിന്നെ അണുതൈലം നസ്യം ചെയ്യണം) തതഃ ഗണ്ഡൂഷധാരണം (പിന്നെ കവിൾക്കൊള്ളണം)

അണുതൈലവിധാനം നസ്യവിധിയിൽ പറയപ്പെട്ടിണ്ട്.

ഘനോന്നത പ്രസന്നത്വക് സ്കന്ധഗ്രീവസ്യവക്ഷസഃ
27 **സുഗന്ധിവദനാഃ സ്നിഗ്ദ്ധനിസ്വനാഃ വിമലേന്ദ്രിയാഃ**
നിർവ്വലീപലിതവ്യംഗാഃ ഭവേയുർന്നസ്യശീലിനഃ

നസ്യശീലിനഃ (നിത്യം നസ്യം ചെയ്യുന്നവർ) ഘനോന്നത പ്രസന്നത്വക് സ്കന്ധഗ്രീവാസ്യവക്ഷസഃ (കട്ടിയേറി, ഉയർന്ന്, തെളിഞ്ഞ തൊലിയുള്ള ചുമലുകളും കഴുത്തും മുഖവും മാറിടവും ഉള്ളവരും) സുഗന്ധിവദനാഃ(വായയ്ക്കു സൌരഭ്യമുള്ളവരും) സ്നിഗ്ദ്ധനിസ്വനാഃ (മധുരമായ ശബ്ദമുള്ളവരും) വിമലേന്ദ്രിയാഃ (ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു തെളിച്ചമുള്ളവരും) നിർവ്വലീപലിതവ്യാംഗാഃ (ചുളിവ്, നര, പുള്ളിക്കുത്ത് എന്നിവ ഇല്ലാത്തവരും) ഭവേയുഃ (ആയിരിയ്ക്കും).

ഊർധ്വാംഗത്തിൽ വർധിയ്ക്കുന്ന ദോഷങ്ങളുടേയും മലങ്ങളുടേയും ശോ

ധനകൊണ്ടു ലഭിയ്ക്കുന്നവയാണ് ഈ ഗുണങ്ങൾ (നവീന സിദ്ധാന്തമനുസരിച്ചു നാഡീകേന്ദ്രമായ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ സ്ഥാനമായ ശിരസ്സിലെ സ്രോതസ്സുകളുടെ ശുദ്ധിവഴി മസ്തിഷ്കം ശുദ്ധമാവുകയും, അങ്ങനെ പ്രത്യക്ഷമായും പരോക്ഷമായും മാനസങ്ങളും ശാരീരങ്ങളുമായ പ്രക്രിയകളെയെല്ലാം ക്രമീകരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുകകൊണ്ട് നിത്യം ശീലിയ്ക്കപ്പെടുന്ന നസ്യം, ആരോഗ്യത്തെ പാലിയ്ക്കുന്നതിന്നു വളരെയധികം പ്രയോജനപ്പെടുന്നതായി കണക്കാക്കാം).

28 ഓഷ്ഠസ്ഫുടനപാരുഷ്യമുഖശോഷദ്വിജാമയാഃ
ന സ്യുഃസ്വരോപഘാതശ്ച സ്നേഹഗണ്ഡുഷധാരണാൽ
29 ഖദിരക്ഷീരിവൃക്ഷാരിമേദാംബുകബളഗ്രഹാഃ
അരോചകാസ്യവൈരസ്യമലപൂതിപ്രസേകജിത്
സുഖോഷ്ണോദകഗണ്ഡൂഷൈർജായതേ വക്ത്രലാഘവം

സ്നേഹഗണ്ഡൂഷധാരണാൽ (സ്നേഹം-എണ്ണ നെയ്യു മുതലായവ-കവിൾക്കൊള്ളുകകൊണ്ട്) ഓഷ്ഠസ്ഫുടനപാരുഷ്യമുഖശോഷദ്വിജാമയാഃ (ചുണ്ടു വിള്ളൽ, പരുപരുപ്പ്, വായവരൾച്ച പല്ലിനു കേട്) സ്വരോപഘാതഃ ച നസ്യുഃ (ഒച്ച അടപ്പു എന്നിവ ഉണ്ടാവുകയില്ല). ഖദിരക്ഷീരിവൃക്ഷാരിമേദാം ബുകബളഗ്രഹഃ (ഖദിരം, ക്ഷീരിവൃക്ഷം, അരിമേദം എന്നിവയുടെ കഷായം കവിൾക്കൊള്ളുന്നത്) അരോചകാസ്യവൈരസ്യമലപൂതിപ്രസേകജിത് (രുചിയില്ലായ്മ, സ്വാദറിയായ്ക, വായിൽ അഴുക്കു, കെട്ടവെള്ളം തെളിയൽ എന്നിവയെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നു). സുഖോഷ്ണോദകഗണ്ഡൂഷൈഃ വക്ത്രലാഘവം ജായതേ (ഇളം ചൂടുള്ള വെള്ളം ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് കവിൾകൊള്ളുകകൊണ്ട് വായയ്ക്കു കനക്കുറവുണ്ടാകുന്നു).

പ്രസേകം=വായിൽ വെള്ളം തെളിയൽ, കബളം=കുലുക്കുഴിയൻ, ഗണ്ഡൂഷം =കവിൾക്കൊള്ളൽ-ഇവിടെ സാമാന്യമായി അർത്ഥഭേദം കൂടാതെ പ്രയോഗിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു.

30 പ്രായോഗികം തതോ ധൂമം ഗന്ധമാല്യാദി ചാചരേത്
ധൂമാദസ്യോർദ്ധ്വജത്രൂത്ഥാ ന സ്യുർവാതകഫാമയാഃ

തതഃ (പിന്നെ) പ്രായോഗികം ധൂമം ആചരേൽ (പ്രയോഗികമായ ധൂമപാനം ചെയ്യണം) ഗന്ധമാല്യാദി ച ആചരേൽ (ഗന്ധം മാല്യം മുതലായവയേയും ധരിയ്ക്കണം). ധൂമാത് അസ്യ ഊർദ്ധ്വജത്രൂത്ഥാഃ വാതകഫാമയാഃ ന സ്യുഃ (ധൂമപാനംകൊണ്ടു അതു ശീലിയ്ക്കുന്നവന്നു ജത്രവിന്നു മുകളിലുള്ള-കഴുത്തിലും ശിരസ്സിലുമുള്ള അവയവങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന വാതവും കഫവും പ്രധാനമായിട്ടുള്ള രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാവുകയില്ല).

ധൂമപാനവിധിയിൽ പ്രത്യേകിച്ചു വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്ന പ്രായോഗികമെന്ന ഔഷധങ്ങളെക്കൊണ്ടുള്ള ധൂമപാനം ചെയ്യണം-(ഈ വിധി ഇക്കാലത്തു നടപ്പിലിരിയ്ക്കുന്ന പുകവലിയെ സാധൂകരിയ്ക്കുന്നില്ല, അതു എല്ലാ വിധത്തിലും ആരോഗ്യത്തിന്നു ഹാനികരമാകുന്നു).

31 അഞ്ജനോക്ലേശിതം നസ്യൈഃ കബളൈർന്നാവനേരിതം
ധൂമേന കബളോൽക്ലിഷ്ടം ക്രമാദ്വാതകഫം ജയേൽ

ക്രമാൽ (ക്രമത്തിൽ) നസ്യൈഃ അഞ്ജനോൽക്ലേശിതം (സസ്യങ്ങളെക്കൊണ്ടു അഞ്ജനത്താൽ ഇളക്കപ്പെട്ടതും) കബളൈഃ നാവനേരിതം (കബളങ്ങൾ കൊണ്ടു സസ്യത്താൽ ഇളക്കപ്പെട്ടതും) ധൂമേന കബളോൽക്കക്ലിഷ്ടം (ധൂമപാനം കൊണ്ടു കബളത്താൽ ഇളക്കപ്പെട്ടതുമായ) വാതകഫം ജയേൽ (വാതത്തേയും കഫ ത്തേയും ജയിയ്ക്കണം).

ഊർധ്വാംഗത്തിൽ സ്വാഭാവികമായി വർധിയ്ക്കുന്ന വാതകഫങ്ങളെ ജയി യ്ക്കാനാണഈ വിധികൾ. എന്നാൽ ഇവ് ക്രമം തെറ്റിയോ അധികമോ ആയാൽ, പിത്തത്തെ കോപിപ്പിയ്ക്കാനിടയാണ്ടെന്നും, പിത്തത്തിൻെറ കോപമുണ്ടെങ്കിൽ ഇവ പാടില്ലെന്നുംകൂടി സ്മരിയ്ക്കേണ്ടതാണ്. ഇതെല്ലാം സാമാന്യവിധികളി ലും അവസ്ഥയെ പാലിച്ചു ഔചിത്യത്തെ ദീക്ഷിയ്ക്കണം. പഞ്ചസപ്താഷ്ടരാ ത്രേ വാ സ്രാവണാർത്ഥേ രസാഞ്ജനം എന്നു ചരകൻ പറയുന്നു. ദോഷത്തി ൻെറ അധികം, മധ്യം അല്പം എന്നീ അവസ്ഥകൾക്കനുസരിച്ച് അഞ്ച് ഏഴു എട്ടു ദിവസം കൂടുമ്പോൾ രസാഞ്ജനം ചെയ്യണമെന്നു താല്പര്യം. ഇതുപോ ലെയുള്ള വ്യത്യാസം സ്വയം ഊഹിച്ചു ധരിയ്ക്കുകയും അനുസരിയ്ക്കുകയും വെണ്ടതാണ്.

32 ഗന്ധമാല്യാദികം വൃഷ്യമലക്ഷ്മീഘ്നം പ്രസാധനം

ഗന്ധമാല്യാദികം പ്രസാധനം (കുറിയിടൽ, പൂചുടൽ എന്നുതുടങ്ങിയ അലങ്കാ രം) വൃഷ്യം (പൌരുഷത്തെ വർധിപ്പിയ്ക്കുന്നതും) അലക്ഷ്മീഘ്നം (അശ്രീ കരത്വത്തെ നശിപ്പിയ്ക്കുന്നതുമാകുന്നു)

ഗന്ധമാല്യാദികൾ മാനസികമായ ഉത്തേജനത്തിന്നും മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രീതി യ്ക്കും പ്രയോജനപ്പെടുന്നു.

വാസോ ന ധാരയേജ്ജീർണം മലിനം രക്തമുൽബണം
33 മാല്യം ന ലംബം ന ബഹിർന രക്തം ജലജാദൃതേ
നൈവ ചാന്യേന വിധൃതം വസ്ത്രം പുഷ്പമുപാനഹൌ

ജീർണം മലിനം രക്തം ഉൽബണം വാസഃനധാരയേത് (പഴകിയതും മുഷി ഞ്ഞതും ചുവപ്പേറിയതും മോടികൂടിയതുമായ വസ്ത്രം ധരിയ്ക്കരുത്) മാല്യം ലംബം ന ധാരയേൽ (വല്ലാതെ തൂങ്ങിക്കിടക്കുന്ന മാല ധരിയ്ക്കരുത്). ബഹി ഃ ന ധാരയേൽ(പുറമേയ്ക്കു ധരിയ്ക്കരുത്) ജലജാൽ ഋതേ രക്തം നധാര യേൽ (താമരപ്പൂവൊഴിച്ചു ചുമന്നതു ധരിയ്ക്കരുത്) അന്യേന വിധൃതം ന ഏവ ധാരയേൽ (മറ്റൊരാൾ ധരിച്ചതിനെ ഒരിയ്ക്കലും ധരിയ്ക്കരുത്) അന്യേന വി ധൃതം വസ്ത്രം പുഷ്പം ഉപാനഹൌ ച നധാരയേൽ (മറ്റൊരാൾ ധരിച്ച വസ് ത്രമോ മാലയോ ചെരുപ്പുകളോ ധരിയ്ക്കരുത്).

വേഷം വെടിപ്പുള്ളതും എന്നാൽ ആർഭാടമില്ലാത്തതും ആകണം എന്നു താല്പര്യം. മാല പുറമേയ്ക്കു ധരിയ്ക്കരുതം എന്നതിന്നു ആകെയുള്ള വേഷത്തിന്റെ ഭംഗിയ്ക്കുവേണ്ടി ധരിയ്ക്കാമെന്നല്ലാതെ, പുറംമോടിയ്ക്കുവേണ്ടി ധരിയ്ക്കരുത് എന്ന് താല്പര്യം. പുഷ്പമാലയും മറ്റും അണിഞ്ഞുസഞ്ചരിയ്ക്കുക എന്നത് അക്കാലത്തെപ്പതിവാകാം. മറ്റൊരാൾ ധരിച്ച വസ്ത്രാദികളെ ധരിയ്ക്കുന്നതു രോഗസക്രമണത്തിന്നു കാരണമാകാം. രോഗഃസർവ്വേസഞ്ചാരിണഃ -രോഗങ്ങൾ എല്ലാംതന്നെ പരക്കും. പ്രസംഗാൽ ഗാത്രസംസ്പശാൽ നിഃശ്വാസാൽ സഹഭോജനാൽ സഹശയ്യാസനാച്ചൈവ വസ്ത്രമാല്യാനുലേപനാൽ കഷ്ഠംജ്വരശ്ച ശോഷശ്ച നേത്രാഭിഷ്യന്ദ ഏവ ച ഔപസർഗ്ഗിക രോഗാശ്ച സങ്ക്രാമന്തി നരാന്നരം (തുടർച്ചയായിത്തൊട്ടു പെരുമാറുകയും, നിഃശ്വാസവായുവേല്ക്കുകയും, ഒന്നിച്ച് ഒരേപാത്രത്തിൽ നിന്നുണ്ണുകയും, ഒന്നിച്ച് ഒരേകിടക്കയിൽ കിടക്കുകയും ഇരിപ്പിടത്തിലിരിയ്ക്കുകയും ഒരേ വസ്ത്രവും മാലയും, കുറിക്കൂട്ടും മറ്റും ഉപയോഗിയ്ക്കുകയും മറ്റും കൊണ്ടും, കുഷ്ഠം, ജ്വരം, ക്ഷയം നേത്രരോഗം, മസൂരി മുതലായവ ഒരാളിൽനിന്നു വേറൊരാളിലേയ്ക്കു പകരുന്നു.

34 രുചിവൈശദ്യ സൌഗന്ധ്യമിച്ഛൻ വാക്ത്രേണ ധാരയേൽ
ജാതീലവംഗകർപ്പൂരകങ്കോലകടുകൈസ്സഹ
35 താംബൂലീനാം കിസലയം ഹൃദ്യം പൂഗഫലാന്വിതം
രക്തപിത്തക്ഷതക്ഷീണരൂക്ഷോൽക്കുപിതചക്ഷുഷാം
36 വിഷമൂർച്ഛാമദാർത്താനാമപഥ്യം ശോഷിണാമപി
പഥ്യം സുപ്തോത്ഥിതേ ഭുക്തേ സ്നാതേ വന്തേ ച മാനവേ
37 ദ്വിപത്രമേകപൂഗം ച സചൂർണഖദിരം ച തത്-

രുചിവൈശദ്യസൌഗന്ധ്യം ഇച്ഛൻ (രുചിയും വെടുപ്പും സൌരഭ്യവും ആഗ്രഹിയ്ക്കുന്നവൻ പൂഗഫലാന്വിതം ഹൃദ്യം താംബൂലീനാം കിസലയം (അടയ്ക്കു കൂട്ടി ഹൃദ്യമായ വെറ്റിലത്തളിർ) ജാതിലവംഗകർപ്പൂരകങ്കോലകടുകൈഃസഹ (ജാതിയ്ക്ക, ഇലവർങ്ങം, കർപ്പൂരം, തക്കോലം, കുരുമുളക് എന്നിവയോടുകൂടി (വക്രേ്തണ ധാരയേൽ (വായിൽ ധരിയ്ക്കണം-ചവയ്ക്കണം) രക്തപിത്തക്ഷതക്ഷീണരൂക്ഷോൽക്കു പിതചക്ഷുഷാം (രക്തപിത്തം, ക്ഷതം, ക്ഷീണം, കണ്ണിനു കരുകരുപ്പും കലക്കവും എന്നിവ ഉള്ളവർക്കും) വിഷമൂർച്ഛാമദാർത്താനാം (വിഷം, മോഹാലസ്യം, മദം എന്നിവകൊണ്ടു വശകെട്ടവർക്കും) ശോഷിണാം അപി (ക്ഷയരോഗികൾക്കും) അപഥ്യം (അഹിതമാകുന്നു). മാനവേസുപ്തോത്ഥിതേ (മനുഷ്യൻ ഉറങ്ങി എഴുന്നേറ്റിരിയ്ക്കെ) ഭുക്തേ (ഉണ്ടിരിയ്ക്കെ) സ്നാതേ (കുളിച്ചിരിയ്ക്കെ) വാന്തേ (ഛർദ്ദിച്ചിരിയ്ക്കെ) പഥ്യം (വെറ്റില ചവയ്ക്കൽ പഥ്യമാകുന്നു). ദ്വിപത്രം (രണ്ടുവെറ്റിലയും) ഏകപൂഗം (ഒരടയ്ക്കയും) സചൂർണഖദിരം (ചൂർണവും കാത്തും കൂടിയതാകുന്നു ഒരു തവണത്തെ മുറുക്ക്).

മുറുക്കും പിത്തപ്രധാനമായ അവസ്ഥകളിൽ വിരുദ്ധമാണ്. അടയ്ക്ക വളരെ ചെറിയ ഒരുതരമുണ്ട്. അതാകാം ഒരെണ്ണം വിധിച്ചിരിയ്ക്കുന്നത്. ഖദിരം

=ഖദിരനിര്യാസം, കാത്ത്. ചൂർണശബ്ദത്തിന്നു കർപ്പൂരപൂർണമെന്നും, മുമ്പു വിധിയ്ക്കപ്പെട്ട ജാതിയ്ക്ക് മുതലായവയുടെ ചൂർണം എന്നും ചുണ്ണാമ്പ് എന്നും വ്യാഖ്യാനങ്ങൾ ഉണ്ട് ദേശംതോറും മുറുക്കിൻെറ രീതിയ്ക്ക് വ്യത്യസമുണ്ടാകാം.

ഉത്തിഷ്ഠേത തതോ/ത്യർത്ഥമർത്ഥേ,ർത്ഥാനുബന്ധിഷു
38 നിന്ദിതം ദീർഘമപ്യായുരസന്നിഹിതസാധനം
കൃഷിം വാണിജ്യം ഗോരക്ഷാമുപായൈർഗുണിനം നൃപം
39 ലോകദ്വയാവിരുദ്ധാം ച ധനാർത്ഥീ സംശ്രയേൽ ക്രിയാം
മുക്തവേഗശ്ച ഗമനസ്വപ്നാഹാരസഭാസ്ത്രിയഃ

തതഃ (അനന്തരം) അർത്ഥാനുബന്ധിഷു അർത്ഥേഷു അത്യർത്ഥം ഉത്ഥിഷ്ഠേത (ധനം നേടിത്തരുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ഏറ്റവും ഉണർന്നു പ്രവർത്തിയ്ക്കണം) ദീർഘം അപി ആയുഃ (ദീർഘമായ ആയുസ്സും) അസന്നിഹിതസാധനം നിന്ദിതം (ആവശ്യത്തിന്നുവേണ്ട സാധനങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിൽ നിന്ദിയ്ക്കപ്പെട്ടതാകുന്നു) ധനാർത്ഥീ (ധനത്തിനുവേണ്ടി) കൃഷിം വണിജ്യാം ഗൊരക്ഷാം (കൃഷിയെയും കച്ചവടത്തേയും പശുപാലനത്തേയും) ഗുണിനം നൃപം (ഗുണവാനായ രാജാവിനേയും) ലോകദ്വയാവിരുദ്ധാം ക്രിയാം ച (രണ്ടു ലോകങ്ങൾക്കും വിരുദ്ധമല്ലാത്ത തൊഴിലിനേയും) ഉപായൈഃ സംശ്രയേത് (ഉപായങ്ങളെക്കൊണ്ടു ആശ്രയിയ്ക്കണം) ഗമനസ്വപ്നാഹാരസഭാസ്ത്രിയഃ മുക്തവേഗഃ സംശ്രയേൽ (യാത്ര, ഉറക്കം, ഭക്ഷണം, സദസ്സ്, മൈഥുനം എന്നിവയെ വേഗങ്ങളെ വിസർജ്ജിച്ചിട്ടുവേണം ആശ്രയിയ്ക്കാൻ).

ആരോഗ്യമുള്ളവൻ പണിയെടുക്കാതെ അന്യനെ ആശ്രയിച്ചുകഴിയാൻ നോക്കരുത്, ആചാരത്തിന്നും മര്യാദയ്ക്കും വിരുദ്ധമല്ലാത്ത എന്തു തൊഴിലും ആകാം. രാജാവിനെ ആശ്രയിയ്ക്കുക എന്നതിന്നു സർക്കാരുദ്യോഗം എന്നർത്ഥമാക്കാം. ഉപായങ്ങൾകൊണ്ടു എന്നതിന് കഴിവനുസരിച്ച് എന്നർത്ഥം. ലോകദ്വയാവിരുദ്ധമെന്നതിന് സദാചാരത്തിന്നു വിരുദ്ധമല്ലാത്തത് എന്നു താൽപര്യം യാത്രയ്ക്കും മറ്റും പുറപ്പെടുന്നത് മലമൂത്രാദികളെ വിസർജ്ജിച്ചിട്ടുവേണം. ഉപജീവനത്തിന്നുവേണ്ട യാത്രയെക്കുറിച്ചപ്പോൾ, അതാതു സന്ദർഭത്തിൽ ശ്രദ്ധിയ്ക്കേണ്ടതിന്നു മറ്റുള്ളവയേയും പറഞ്ഞു.

40 പാണിനാലഭ്യ നിഷ്ക്രാമേൽ രത്നപൂജ്യാജ്യമംഗളം
സാതപത്രപദത്രാണോ വിചരേദ്യുഗമാത്രദൃക്
41 നിശി ചാത്യയികേ കാര്യേ ദണ്ഡീ മൌലീസഹായവാൻ
പ്രാവൃത്യപര്യടേദ്രാത്രൌ ന പ്രാവൃത്യ ശിരോഹനി-

രക്തപൂജ്യാജ്യമംഗളം പാണിനാ ആലഭ്യ നിഷ്ക്രാമേൽ (രത്നം, പൂജ്യന്മാർ, നെയ്യ്, മംഗളവസ്തു എന്നീ വസ്തുക്കളെ കൈകൊണ്ടു സാദരം തൊട്ട് പുറത്തിറങ്ങണം). സാതപത്രപദത്രാണഃ യുഗമാത്രദൃക് വിചരേൽ (കുടയും ചെരിപ്പും ധരിച്ചുകൊണ്ട് ഒരു നുകപ്പാടുമാത്രം മന്നോട്ടു നോക്കിക്കൊണ്ടു

നടക്കണം). ആത്യയികേ കാര്യേനിശി ദണ്ഡീമൌലീ സഹായവാൻ വിചരേത് (ഒഴിച്ചുകൂടാത്ത കാര്യത്തിന്നു മാത്രം, രാത്രിയിൽ, വടിയോടെ, തലേക്കെട്ടോടെ; തുണയോടെ സഞ്ചരിയ്ക്കണം) മാത്രൌ ശിരഃപ്രാവൃത്യ പര്യടേൽ (രാത്രിയിൽ തലമൂടികൊണ്ടു നടക്കണം) അഹനി ശിരഃ പ്രാവൃത്യന പര്യടേൽ (പകൽ തല മൂടികൊണ്ടു നടക്കരുത്).

ആരോഗ്യത്തിൻേറയും ആയുസ്സിൻേറയും രക്ഷയെക്കരുതിവേണം എന്തും പ്രവർത്തിയ്ക്കാൻ. വിധി നിഷേധങ്ങളെല്ലാം അതാതുകാലത്തിന്നും ദേശത്തിന്നും യോജിച്ചവണ്ണം ധരിയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു.

42 ചൈത്യപൂജ്യധ്വജാശസ്തച്ഛായാഭസ്മതുഷാശുചീൻ
നാക്രാമേച്ഛർക്കരാലോഷ്ടബലിസ്നാനഭുവോ/പി ച

ചൈത്യപൂജ്യധ്വജാശസ്തച്ഛായാഭസ്മതുഷാശുചീൻ ന ആക്രാമേൽ (ചൈത്യം-ദേവതാസ്ഥാനം, പൂജ്യന്മാർ കൊടിമരം,˘മംഗളവസ്തു എന്നിവയുടെ നിഴൽ, ചാരം ഉമി, വൃത്തികേട് എന്നിവയെ മറികടക്കരുത്, ഒഴിഞ്ഞുപോകണം) ശർക്കരാലോഷ്ട ബലിസ്നാനഭൂവഃഅപി ന അതിക്രമേൽ (ചരൽ, മൺകട്ട, ബലിക്കളം,കുളിക്കളം, എന്നിവയെ അതിക്രമിച്ചു കടക്കരുത്). വീട്ടൊഴിഞ്ഞു പോകണമെന്നു താല്പര്യം.

43 മധ്യാഹ്നേ സന്ധ്യയോ രാത്രാവർധരാത്രേ ചതുഷ്പഥം
ന സേവേത ന ശർവ്വര്യാം വൃക്ഷചൈത്യം ന ചത്വരം
44 സുനാടവീശൂന്യഗൃഹശ്മശാനാനി ദിവാപി ന

മധ്യാഹ്നേ സന്ധ്യയോഃ രാത്രൌ അർധരാത്രേ ച ചതുഷ്പഥം ന സേവേത (നട്ടുച്ചയ്ക്കും സന്ധ്യകളിലും രാത്രിയിലും അർദ്ധരാത്രിയിൽ പ്രത്യേകിച്ചും നാലുകൂടുന്ന കവലയിൽ ചെല്ലരുത്) ശർവര്യാം വൃക്ഷചൈത്യം ന സേവേത (രാത്രിയിൽ മഹാവൃക്ഷത്തിനെറ അടുത്തുപോകരുത്) ചത്വരം ച ന സേവേത (മൂന്നും കൂടുന്ന വഴിയിലും പോകരുത്) സുനാടവീശൂന്യഗൃഹശ്മശാനാനി ദിവാ അപി ന സേവേത (കൊലക്കളം, കാട്, ഒഴിഞ്ഞ വീട്, ചുടുകാട് എന്നിവിടങ്ങളിൽ പകലും പോകരുത്).

ആ സമയങ്ങളിൽ വിജനങ്ങളായ ആ സ്ഥലങ്ങളിൽ പലേ തരത്തിലുള്ള ആപത്തുകളും പതിയിരിയ്ക്കുന്നുണ്ടാവും. പെട്ടെന്നു ഞെട്ടാനും അതുകൊണ്ടു പലേമാതിരി രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനും ഇടയുണ്ട്. വിശ്വാസമനുസരിച്ചു ആ സമയവും ആ സ്ഥലവും ദുർഭൂതങ്ങളുടെ കേളീരംഗങ്ങളുമാകാം.

ന ഹുങ്കാര്യാച്ഛവം പൂജ്യം പ്രശസ്താൻ മംഗളാനി ച
45 നാപസവ്യം പരിക്രാമേന്നേതരാണ്യനുദക്ഷിണം
ചതുഷ്പഥം നമസ്കുര്യാൽ പ്രജ്ഞാതാംശ്ചവനസ്പതീൻ
46 ന വ്യാളവ്യാധിതാശസ്തൈർന്നാദന്തക്ഷുൽപിപാസിതൈഃ
നചിന്നപുച്ചൈ്ഛർന്നൈകാക്ഷൈർഗോപൃഷ്ഠേന ച ന വ്രജേൽ

47 നാതിപ്രഗേ നാതിസായം ന നഭോമധ്യഗേ രവൌ
നാസന്നിഹിതപാനീയോ നാതീതൂർണം നസന്തതം
48 ന ശത്രുണാ നാവിദിതൈർന്നൈകോ നാധാർമ്മികൈസ്സഹ

ശവം ന ഹുങ്കര്യാൽ (മൃതദേഹത്തെ കണ്ടു മരിച്ചാളെ നിന്ദിക്കരുത്) പൂജ്യം പ്രശസ്താൻ മംഗളാനി ച അപസവ്യം ന പരിക്രമേൽ (തനിയ്ക്കു പൂജ്യൻ, സ്വതേപ്രശസ്തന്മാർ, മംഗളവസ്തുക്കൾ, എന്നിവയ്ക്കു പ്രദക്ഷിണമായല്ലാതെ-വലം വച്ചല്ലാതെ-കടന്നുപോകരുത്) ഇതരാണി തു അനുദക്ഷിണം ന പരിക്രമേൽ (മറ്റുള്ളവയെ വലംവെച്ച് പേകരുത്) ചതുഷ്പഥം പ്രജ്ഞാതാൻ വനസ്പതീൻ ച നമസ്കുര്യാൽ (നാലുംകൂടുന്ന കവലയേയും പ്രസിദ്ധങ്ങളായ വലിയ വൃക്ഷങ്ങളേയും വന്ദിയ്ക്കണം) വ്യാളവ്യാധിതാശസ്തൈഃ ന വ്രജേൽ (ദുഷ്ടജന്തുക്കളിലും രോഗം പിടിച്ച ജന്തുക്കളിലും, അമംഗളങ്ങളായ ജന്തുക്കളിലും കയറിപ്പോകരുത്). ഛിന്നപുച്ഛൈഃ ന വ്രജേൽ (വാലുറിഞ്ഞവയിലും കയറിപ്പോകരുത്) ഏകാക്ഷൈഃ നവ്രജേത് (കാളപ്പുറത്തും കയറിപ്പോകരുത്) അതിപ്രഗേ ന അതിസായം ന (വളരെക്കാലത്തോ വളരെ വൈകിട്ടോ പോകരുത്) നഭോമധ്യഗേ രവൌ നവ്രജേൽ (നട്ടുച്ചയ്ക്കും പോകരുത്) അസന്നിഹിതപാനീയഃ ന പ്രജേത് (വെള്ളംകൂടാതേയും പോകരുത്) അതിതൂർണം ന (വളരെ വേഗത്തിലരുത്) സന്തതം ന (ഇടവിടാതെ അരുത്) ശത്രുണാ സഹന (ശത്രുവിനോടുകൂടി അരുത്) അവിദിതൈഃ സഹ ന (പരിചയമില്ലാത്തവരോടുകൂടി അരുത്) ഏകഃ ന (ഒറ്റയ്ക്കരുത്) അധാർമ്മികൈ സഹന വ്രജേത് (ധർമ്മത്തിൽ നിഷ്ഠയില്ലാത്തവരുടെ കൂടെയും സഞ്ചരിയ്ക്കരുത്).

ഈ വിധികളെ (ഏതു വിധികളേയും) അക്കാലത്തെ സാഹചര്യത്തെ അടിസ്ഥനപ്പെടുത്തി മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഇക്കാലത്തെ സൌകര്യങ്ങൾക്കു മറ്റു ചിലതാകും മനസ്സിരുത്തേണ്ടത്.

ദദ്യാദ്വർത്മാർത്തവൃദ്ധസ്ത്രീഭാരിചക്രിദ്വിജന്മനേ
49 സ്നാനഭോജനപാനാനി വാഹേഭ്യോ നാചരേൽ പുരാ

ആർത്ത വൃദ്ധസത്രീഭാരിചക്രിദ്വിജന്മനേ (ദുഃഖിതന്മാർ, വൃദ്ധന്മാർ, സ്ത്രീകൾ, ഭാരം ചുമക്കുന്നവർ, വണ്ടികൾ, ബ്രാഹ്മണർ എന്നിവർക്ക്) വർത്മദദ്യാത് (വഴിമാറിക്കൊടുക്കണം) സ്നാനഭോജനപാനാനി (കുളി, ഭക്ഷണം, ജലപാനം എന്നിവ) സ്വവാഹേഭ്യഃ പുരാ ന ആചരേൽ (തന്റെ ചുമട്ടു ജന്തുക്കൾക്കു നൽകുന്നിതന്നു മുമ്പു ചെയ്യരുത്).

ഇത് എക്കാലത്തും പാലിയ്ക്കേണ്ട മര്യാദയാകുന്നു. സഹായത്തിന്നുകൂടെയുള്ളവരുടെ കാര്യം അന്വേഷിയ്ക്കാതെ, തന്റെ സൌകര്യം മാത്രം നോക്കരുത്-മര്യാദയ്ക്കുമാത്രമല്ല, ആത്മരക്ഷയ്ക്കും അതു ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതാകുന്നു.

നദീം തരേന്ന ബാഹുഭ്യാം നാഗ്നിസ്ക്കന്ധമഭിവ്രജേത്
50 നാരോഹേദ്വിഷമം ശൈലം നാവം സംശയിതാം തരും

നിപാതയേന്ന ലോഷ്ടേന നഫലേന ഫലം ദ്രുമാത്
51 ന വാര്യമാണഃ പ്രവിശേന്നാദ്വാരേണ ന ചാസനേ
സ്വയം തിഷ്ഠേത് പരഗൃഹേ യുക്തനിദ്രം ന ബോധയേൽ
52 നാചരേൽ പാണിവാക് പാദദൃങ്ങ്മേഢ്രോദരചാപലം
ത്രിഃ പക്ഷസ്യ കചശ്മശ്രുനഖരോമാണി വർധയേൽ
53 ന സ്വഹസ്തേന ദന്തൈർവാ സ്നാനം ചാനു സമാചരേൽ

നദീം ബാഹുഭ്യാം ന തരേൽ (നദി കൈകൾകൊണ്ട് - നീന്തിക്കടക്കരുത്) അഗ്നിസ്കന്ധം അഭി ന വ്രജേത് (കത്തിക്കാളുന്ന തീയ്യിൽ നേരെ ചെല്ലരുത്) വിഷമം ശൈലം സംശയിതാം നാവം തരും ന ച ആരോഹേത് (വഴിനേരെയാക്കിയിട്ടില്ലാത്ത മലയിലും, കേടുള്ള ഉറപ്പില്ലാത്ത വഞ്ചിയിലും, അത്തരം മരത്തിലും കയറ്ററുത്). ദ്രുമാത് ഫലം ലോഷ്ടേന ന നിപാതയേത്, ഫലേന ന നിപാതയേൽ (മരത്തിൽ നിന്നു കായ മൺകട്ടകൊണ്ട് എറിഞ്ഞ് വിഴ്ത്തരുത്, കായ കൊണ്ടും എറിഞ്ഞു വീഴ്ത്തരുത്) പരഗൃഹേ വാര്യമാണഃന പ്രവിശേത് (അന്യന്റെ ഗൃഹത്തിൽ വിലക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, കടക്കരുത്) അദ്വാരേണ ന പ്രവിശേത്(നേർവഴിയ്ക്കല്ലാതെ കടക്കരുത്) ആസനേ സ്വയം ന തിഷ്ഠേത് (ഇരിപ്പിടത്തിൽ പറയാതെ കയറി ഇരിയ്ക്കരുത്) യുക്തനിദ്രം ന ബോധയേൽ (സുഖമായി ഉറങ്ങുന്നവനെ ഉണർത്തരുത്) പാണിവാക് പാദദൃങ്ങ്മേഢ്രോദരചാപലം ന ആചരേത് (കൈ, വാക്ക്, കാൽ, കണ്ണ്, ലിംഗം, വയറു എന്നവകൊണ്ടു ഗോഷ്ഠി കാണിയ്ക്കരുത്) പക്ഷസ്യ ത്രിഃകചശ്മശ്രുനഖരോമാണി വർധയേത്)പതിനഞ്ചു ദിവസത്തിൽ മൂന്നു പ്രാവശ്യം, തലമുടിയും താടിയും നഖവും മുറിയ്ക്കണം) സ്വഹസ്തേന ദന്തൈഃ വാന വർധയേൽ (സ്വന്തം കൈകൊണ്ടോ, പല്ലുകൾകൊണ്ടോ മുറിയ്ക്കരുത്).

ഇവിടെയും ആത്മരക്ഷതന്നെ പ്രധാനം-നഖവും രോമവും കടിച്ചുമറിയ്ക്കുന്ന സമ്പ്രദായം നന്നല്ല, അനാരോഗ്യകരമാകുന്നു.

അഥ ജാതാന്നപാനേച്ഛോ മാരുതഘ്നൈസ്സുഗന്ധിഭിഃ
54 യഥർത്തുസംസ്പർശസുഖൈസ്തൈലൈരഭ്യംഗമാചരേൽ
അഭ്യംഗോ വാതഹാ പുഷ്ടി സ്വപ്നദാർഢ്യബൃഹത്വകൃൽ
55 ദഗ്ദ്ധഭഗ്നക്ഷതരുജാക്ലമശ്രമജരാപഹഃ

അഥ (പിന്നെ) ജാതാന്നപാനേച്ഛഃ (വിശപ്പും ദാഹവും തോന്നിത്തുടങ്ങിയാൽ) മാരുതഘ്നഃ സുഗന്ധിഭിഃ യഥർത്തുസംസ്പർശസുഖൈഃ തൈലൈഃ (വാതത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നവയും കാലത്തിന്നുതക്കവണ്ണം ചൂടോ തണുപ്പോ കൊണ്ടു സുഖമുള്ളവയും ആയി കാച്ചിയ എണ്ണകൾ കൊണ്ട്) അഭ്യംഗം ആചരേൽ (അഭ്യംഗം ചെയ്യണം) അഭ്യംഗഃ (അഭ്യംഗ്യം-എണ്ണതേപ്പ്) വാതഹാ (വാതത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നതും) പുഷ്ടിസ്വപ്നദാർഢ്യബൃഹത്വകൃൽ (പുഷ്ടി, ഉറക്കം, ദൃഢത, തടി എന്നിവയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും) ദഗ്ദ്ധഭഗ്നക്ഷത രുജാശ്രമക്ലമജരാപഹഃ (പൊള്ളൽ; ഒടിവ്, ചതവ്, വേദന, തളർച്ച, ഉത്സാഹമില്ലായ്മ, ചുക്കിച്ചുളിവ് എന്നിവയെ നശിപ്പിയ്ക്കുന്നതും ആകുന്നു).

ദിനചര്യയിൽ ആദ്യം പറഞ്ഞവ സാമാന്യമായി കഫത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നു. ഓരോ കാര്യങ്ങളിൽ വ്യാപരിയ്ക്കുക എന്നത് വായുവിനെ വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുന്നു. അങ്ങനെ വർധിക്കാനിടയുള്ള വായുവിനെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നതിന്നു പ്രത്യേകിച്ചും, മറ്റും ഗുണങ്ങളോർത്തു സാമാന്യമായും അഭ്യംഗം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. അപ്പോഴേയ്ക്കും കഫത്തിൻെറ കാലവും കഴിഞ്ഞിരിയ്ക്കും.

രഥാക്ഷചർമ്മഘടവദ്ഭവന്ത്യഭ്യംഗതോ ഗുണാ:
56 സ്പർശനേ/ഭ്യധീകോ വായുഃ സ്പർശനം ച ത്വഗാശ്രയം
ത്വച്യശ്ച പരമഭ്യംഗോ യസ്മാത്തം ശീലയേദതഃ
57 ശിരഃ ശ്രവണപാദേഷുതം വിശേഷേണ ശീലയേൽ
സ കേശ്യഃ ശീലിതോ മൂർധ്നി കപാലേന്ദ്രിയതർപ്പണഃ
58 ഹനുമന്യാശീരഃകർണശൂലഘ്നം കർണപൂരണം
പാദാഭ്യംഗസ്തു തൽസൈ്ഥര്യനിദ്രാദൃഷ്ടി പ്രസാദകൃൽ
59 പാദസുപ്തിശ്രമസ്തംഭസങ്കോചസ്ഫുടനപ്രണുൽ
വർജ്ജ്യാ/ഭ്യംഗഃ കഫഗ്രസ്തകൃതസംശുദ്ധ്യജീർണിഭിഃ

അഭ്യംഗതഃ (അഭ്യംഗംകൊണ്ട്) രഥാക്ഷചർമ്മഘടവൽ ഗുണാഃ (തേരിൻെറ അച്ചുതണ്ടിന്നും തോൽക്കുടത്തിന്നും എണ്ണയിട്ടാൽ എന്നപോലെ ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു) വായുഃ സ്പർശനേ അഭ്യധികഃ (വായു സ്പർശനേന്ദ്രിയത്തിൽ അധികമായിരിയ്ക്കുന്നു) സ്പർശനം ത്വഗാശ്രയം ച (സ്പർശനം ത്വക്കിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു) യസ്മാൽ അഭ്യംഗഃ പരം ത്വച്യഃ അതഃ തം ശീലയേൽ (യാതൊന്നു ഹേതുവായിട്ട് അഭ്യംഗം ത്വക്കിന്നു വളരെ നല്ലതാകുന്നു, അതുകൊണ്ട് അതിനെ ശീലിയ്ക്കണം) ശിരഃശ്രവണപാദേഷു തം വിശേഷേണ ശീലയേൽ (തലയിലും ചെവികളിലും ഉള്ളങ്കാലുകളിലും അതിനെ പ്രത്യേകിച്ചു ശീലിയ്ക്കണം) മൂർധ്നി ശീലിതഃ സഃ കേശ്യഃ കപാലേന്ദ്രിയതർപ്പണഃ ച ഭവതി (തലയിൽ ശീലിയ്ക്കുന്ന അത് തലമുടിയ്ക്കു നല്ലതും തലയോടിന്നും ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു തൃപ്തിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും ആകുന്നു) കർണപൂരണം ഹനുമന്യാശിരഃകർണശൂലഘ്നം (ചെവികളിൽ തൈലം നിറയ്ക്കുന്നത് താടി കഴുത്തിലെ ഞരമ്പുകൾ, തല ചെവി എന്നിവയിലെ വേദനയെ മാറ്റുന്നു) പാദാഭ്യംഗഃ തു (കാലടികളിൽ എണ്ണപുരട്ടുന്നത് ആകട്ടെ) തൽസൈ്ഥര്യനിദ്രാദൃഷ്ടിപ്രസാദനം (കാലുകൾക്ക് ഉറപ്പ്, ഉറക്കം, കണ്ണുകൾക്കു തെളിമ എന്നിവയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും) പാദസുപ്തിശ്രമസ്തംഭസങ്കോചസ്ഫുടനപ്രണുൽ (കാൽത്തരിപ്പ്, തളർച്ച, അനക്കാൻ വയ്യായ്ക, വലിച്ചൽ, വിള്ളൽ എന്നിവയെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നതും ആകുന്നു) അഭ്യംഗഃ കഫഗ്രസ്തകൃതസംശുധ്യ ജീർണിഭിഃ വർജ്ജ്യം (എണ്ണതേപ്പ്, കഫത്തിൻെറ ബാധയുള്ളവൻ, ശോധനം കഴിഞ്ഞു പഥ്യം കഴിയാത്തവൻ തലേ ദിവസം ഭക്ഷിച്ച ആഹാരം ദഹിച്ചു കഴിയാത്തവൻ എന്നിവരാൽ ഉപേക്ഷിയ്ക്കപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു)

വായുഭൂതത്തിൻെറ ഗുണം സ്പർശമാണ്. സ്പർശനേന്ദ്രിയം ത്വക്കിലാണ്. വാതമെന്ന ദോഷത്തിൽ വായുഭൂതത്തിന്നു ആധിക്യമുണ്ട്. വാതം രൂക്ഷമാണ്.

സ്നേഹം വാതത്തെ ശമിപ്പിക്കുന്നു. തൈലം വാതത്തിൻെറ മുഖ്യ ശമനൌഷധമാവുന്നു. അഭ്യംഗം ത്വക്കിൽ മാത്രമല്ല, ത്വക്കിൻെറ സൂക്ഷ്മങ്ങളായ സ്രോതസ്സുകളിൽക്കൂടി പ്രവേശിച്ച് ആന്തരമായ വായുവിനെക്കൂടി അനുലോമിപ്പിയ്ക്കുന്നു. ഗുണംകൊണ്ടതു കഫത്തെ വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുകയാൽ, കഫത്തിൻെറ ബാധയുള്ളർക്കു നിഷിദ്ധമാകുന്നു. അഗ്നിമാന്ദ്യമുള്ളപ്പോഴും അഭ്യംഗം പാടില്ല. സാമാന്യമായ അഗ്നിമാന്ദ്യം കഫത്തിൻെറ അനുബന്ധമുള്ളതായിരിയ്ക്കും.ശോധനം കഴിഞ്ഞു പഥ്യം കഴിഞ്ഞാലേ അഗ്നിദീപ്തമാവുകയുള്ളു. അതുകൊണ്ടു അതുവരെ അഭ്യംഗം നിഷിദ്ധമാകുന്നു. കഫകാലമാകയാൽ അതി കാലത്തും തേച്ചുകുളിപാടില്ല.

60 ശരീരായാസജനനം കർമ്മ വ്യായാമ ഉച്യതേ
ലാഘവം കർമ്മസാമർത്ഥ്യം ദീപ്തോ/ഗ്നിർമേദസഃ ക്ഷയഃ
61 വിഭക്തഘനഗാത്രത്വം വ്യായാമാദുപജായതേ
വാതപിത്താമയീ ബാലോ വൃദ്ധോ/ജീർണീ ച തം ത്യജേൽ
62 അർധശക്ത്യാ നിഷേവ്യസ്തു ബലിഭി: സ്നിഗ്ദ്ധഭോജിഭിഃ
ശീതകാലേ വസന്തേ ച മന്ദമേവ തതോ/ന്യദാ

ശരീരായാസജനനം കർമ്മ വ്യായാമഃ ഉച്യതേ (ശരീരത്തിന്നു ആയാസമുണ്ടാകുന്ന കർമ്മത്തെയാണു വ്യായാമം എന്നു പറയുന്നത്) വ്യായാമാൽ (വ്യായാമം കൊണ്ട്) ലാഘവം കർമ്മസാമർത്ഥ്യം ദീപ്തഃ അഗ്നിഃ മേദസഃ ക്ഷയഃ വിഭക്തഘനഗാത്രത്വം ച ഉപജായതേ (ശരീരത്തിന്നു കനക്കുറവും, പ്രവർത്തിയക്കാനുള്ള കഴിവും, എന്തും ദഹിപ്പിയ്ക്കുന്ന അഗ്നിയും, മേദസ്സിൻെറ ക്ഷയവും. വേർതിരിഞ്ഞു ഉറപ്പുള്ള അവയവങ്ങളോട് കൂടുക എന്നതും ഉണ്ടാകുന്നു.) വാതപിത്താമയീ ബാലഃവൃദ്ധഃ അജീർണീ ച തം ത്യജേത് (വാതപിത്തരോഗമുള്ളവനും ബാലനും, വൃദ്ധനും, അജീർണമുള്ളവനും അതുപേക്ഷിയ്ക്കണം) ബലിഭിഃ സ്നിഗ്ദ്ധഭോജിഭിഃ തു ശീതകാലേ വസന്തേ ചസഃ അർധശക്ത്യാ നിഷേവ്യഃ (ബലമുള്ളവരാലും സ്നിഗ്ദ്ധമായി ആഹാരം കഴിയ്ക്കുന്നവരാലും, ആകട്ടെ ശീതകാലത്തും, വസന്തത്തിലും അർധശക്തികൊണ്ട് അത് ശീലിയ്ക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്) തതഃ അന്യദാ മന്ദം ഏവ നിഷേവ്യഃ (മറ്റുകാലത്തു മന്ദമായിത്തന്നെ ശീലിയ്ക്കപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു).

ശരീരത്തിൻെറ സൌഷ്ഠവത്തെ നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള ഉപായമാണു വ്യായാമം. ഏത് അവയവവും, ശരീരമാകെത്തന്നെ, വഴിപോലെ ഉപയോഗിയ്ക്കുക കൊണ്ട്, കർമ്മക്ഷമമായിത്തീരുന്നു. അവയവങ്ങൾ അതാതിന്നൊത്ത പുഷ്ടിയോടെ കടഞ്ഞെടുത്തു ഘടിപ്പിച്ചതുപോലെയിരിയ്ക്കുകയാണു വിഭക്തഘനഗാത്രത്വം. അഗ്നിയുടെ ദീപ്തിയെ വർധിപ്പിയ്ക്കുകകൊണ്ടാണു വ്യായാമം ഗുണങ്ങളെ സാധിയ്ക്കുന്നത്. വാതവും പിത്തവും കോപിച്ചിട്ടുള്ളവന്നു വ്യായാമം നിഷേധിച്ചിരിയ്ക്കുകകൊണ്ട്, അതിവ്യായാമം വാതത്തെയും പിത്തത്തേയും കോപിപ്പിക്കുമെന്നു കരുതാം. തക്കബലവും ധാതുപുഷ്ടിയുമില്ലാത്തവർ വ്യായാമം ചെയ്താൽ, തളർച്ചയും ധാതുക്കൾക്ക് ക്ഷയവും ഉണ്ടാകും. ശീതത്തിലും

വസന്തത്തിലും കാലസ്വഭാവംകൊണ്ടു ദേഹത്തിന്നു ബലം ഏറിയിരിയ്ക്കും, മറ്റുകാലത്തു കുറവുമായിരിയ്ക്കും. അർധശക്തികൊണ്ട് എന്നതിന്ന്, ആയാസംകൊണ്ടു താല്ക്കാലികമായുണ്ടാകുന്ന ക്ഷീണം താല്ക്കാലികമായ വിശ്രമം കൊണ്ടുതന്നെ തീരത്തക്കവിധത്തിൽ എന്നർത്ഥം ഗ്രഹിയ്ക്കണം. ഹൃദയസ്ഥോയദാ വായുഃ ക്ഷിപ്രം വക്രതം പ്രപദ്യതേ മുഖം ച ശോഷം ലഭതേതത് ബലാർദ്ധസ്യ ലക്ഷണം-നല്ലവണ്ണം കിതയ്ക്കുകയും മുഖം വരളുകയും ചെയ്താൽ ബാലാർദ്ധമായി-യദ്വാ ലലാടേ നാസായാം ഗാത്ര സന്ധിഷു കക്ഷയോഃ യദാ സംജായതേ സ്വേദോ ബലാർദ്ധം തു തദാദിശേൽ-അല്ലെങ്കിൽ, നെറ്റിയും മൂക്കും, സന്ധികളും കക്ഷങ്ങളും നല്ലവണ്ണം വിയർത്താൽ ബലാർദ്ധമായി. സ്നിഗ്ദ്ധമായ ഭോജനം വ്യായാമംകൊണ്ടു ദീപ്തമാകുന്ന അഗ്നിയ്ക്കുതക്ക വിറകായി ധാതുക്കളെ പോഷിപ്പിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വ്യായാമംകൊണ്ടു ദീപ്തമാകുന്ന അഗ്നിയ്ക്കുതക്ക വിറകായി, ധാതുക്കളെ പോഷിപ്പിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വ്യായാമം കൊണ്ടു സുദീപ്തമായിരിയ്ക്കുന്ന അഗ്നി, അന്നന്നു വർധിയ്ക്കുന്ന ദോഷങ്ങളെ പചിച്ചു സമീകരിയ്ക്കുന്നു. ആഹാരം കുറച്ചൊക്കെ വിരുദ്ധമായാലും, നല്ലവണ്ണം പചിയ്ക്കപ്പെടുകകൊണ്ടു ഉപദ്രവകരമാകുന്നില്ല. വ്യായാമം കൊണ്ടു ശരീരം ദൃഢമായിട്ടുള്ളവന്, ബാഹ്യമായ കാരണവും അത്രയൊന്നും രോഗത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടു ആരോഗ്യത്തിൻെറ രക്ഷയിൽ വ്യായാമത്തിൻെറ പങ്ക് വളരെ വലുതാകുന്നു.

63 തം കൃത്വാനുസുഖം ദേഹം മർദ്ദയേച്ച സമന്തതഃ

തൃഷ്ണാ ക്ഷയഃ പ്രതമകോ രക്തപിത്തം ശ്രമഃ ക്ലമഃ

64 അതിവ്യായാമതഃ കാസോ ജ്വരഃ ച്ഛർദ്ദിശ്ച ജായതേ

വ്യായാമജാഗരാധ്വസ്ത്രീഹാസ്യഭാഷ്യാദി സാഹസം

65 ഗജം സിംഹ ഇവാകർഷൻ ഭജന്നതി വിനശ്യതി

തം കൃത്വാ (വ്യായാമം ചെയ്തിട്ട്)ദേഹം സമന്തതഃ അനുസുഖം മർദയേത് ച (ശരീരം മുഴുവൻ സുഖമാം വിധം തിരുമ്മണം) അതിവ്യായാമതഃ (അധികമായ വ്യായാമംകൊണ്ട്) തൃഷ്ണാ ക്ഷയഃ പ്രതമകഃ രക്തപിത്തം ശ്രമഃക്ലമഃ (തൃഷ്ണ, ക്ഷയം, പ്രതമകം രക്തപിത്തം, ശ്രമം, ക്ലമം) കാസഃ ജ്വരഃ ഛർദ്ദിഃ ച ജായതേ (കാസം, ജ്വരം, ഛർദ്ദി എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു) വ്യായാമജാഗരാധ്വസ്ത്രീഹാസ്യഭാഷ്യാദിസാഹസം അതിഭജൻ (വ്യായാമം, ഉറക്കമൊഴിയ്ക്കൽ, വഴിനടപ്പ്, സ്ത്രീഗമനം, പൊട്ടിച്ചിരി, പ്രസംഗം തുടങ്ങിയ സാഹസത്തെ അധികമായിച്ചെയ്യുന്നവൻ) ഗജം ആകർഷൻ സിംഹഃ ഇവ (ആനയെ വലിച്ചിഴയ്ക്കുന്ന സിംഹം എന്നപോലെ) വിനശ്യതി (ഹാനിയെ പ്രാപിയ്ക്കുന്നു).

വ്യായാമംകൊണ്ടു ഉളകിയിരിയ്ക്കുന്ന പേശികളെ ഉഴിഞ്ഞു നേരെയാക്കണം. പ്രതമകം=ഒരുതരം ശ്വാസരോഗം. ശ്രമം=ദേഹത്തിൻെറ തളർച്ച. കാസം=ചുമ. അയഥാബലമാരംഭഃ സാഹസഃ പരികീർത്തി തഃ (ശക്തിയിൽ കവിഞ്ഞ പ്രവൃത്തി

യാണു സാഹസം). സിംഹത്തിന്നു ആനയെ അടിച്ചുകൊല്ലുവാൻ കഴിയും. എന്നാൽ ചത്തുവീണ അതിനെ വലിച്ചിഴച്ചാൽ ക്ഷീണിച്ച് അവശനാകും.

ഉദ്വർത്തനം കഫഹരം മേദസഃ പ്രവിലായനം
66 സ്ഥിരീകരണമംഗാനം ത്വക്പ്രസാദകരം പരം

ഉദ്വർത്തനം (മരുന്ന് അരച്ചോ പൊടിച്ചോ മേൽ തിരുമ്മൽ) കഫഹരം (കഫത്തെ നശിപ്പിയ്ക്കുന്നതും) മേദസഃ പ്രവിലായനം (മേദസ്സിനെ വിലയിപ്പിയ്ക്കുന്നതും) അംഗാനാം സ്ഥിരീകരണം (അവയവങ്ങൾക്ക് ഉറപ്പുണ്ടാക്കുന്നതും) പരം ത്വക്പ്രസാദകരം ഭവതി (ഏറ്റവും തൊലിയ്ക്കു തെളിമ ഉണ്ടാക്കുന്നതുമാകുന്നു).

ഉദ്വർത്തനം രണ്ടുതരത്തിലുണ്ട്-ഉച്സാദനം=അരച്ചു തേച്ചു തിരുമ്മുന്നത്, ഉദ്ഘർഷണം=പൊടിയിട്ടു തിരുമ്മുന്നത്.

ദീപനം വൃഷ്യമായുഷ്യം സ്നാനമൂർജ്ജാബലപ്രദം
67 കണ്ഡൂമലശ്രമസ്വേദതന്ദ്രാതൃഡ്ദാഹപാപ്മജിൽ
ഉഷ്ണാംബുനാധഃകായസ്യപരിഷേകോ ബലാവഹഃ
68 തേനൈവ തുത്തമാംഗസ്യ ബലഹൃൽ കേശചക്ഷുഷാം
നാനാപ്ലുത്യ ശിരഃസ്നായാന്ന ജലേ/ല്പേന ശീതളേ
69 സ്നാനോദകാവതരണസ്വപ്നാൻ നഗ്നോ ന ചാചരേൽ
പഞ്ചപിണ്ഡാനനുദ്ധൃത്യ ന സ്നായാൽ പരവാരിണി

സ്നാനം (കുളി) ദീപനം (അഗ്നി ദീപ്തിയുണ്ടാക്കുന്നതും) വൃഷ്യം (പൗരുഷത്തെ വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുന്നതും) ആയുഷ്യം (ആയുസ്സേകുന്നതും) ഓജോബലപ്രദം (ഓജസ്സിനേയും ബലത്തെയും നല്കുന്നതും) കണ്ഡൂമലശ്രമസ്വേദതന്ദ്രാതൃഡ്ദാഹപാപ്മജിൽ (ചൊറിച്ചൽ, അഴുക്ക്, തളർച്ച, വിയർപ്പ്, മടി, തൃഷ്ണ, പുകച്ചൽ, പാപം എന്നിവയെ ജയിയ്ക്കുന്നതും ആകുന്നു) ഉഷ്ണാംബുനാ അധഃകായസ്യ പരിഷേകഃബലാവഹഃ (ചൂടുവെള്ളംകൊണ്ടു മേൽക്കഴുകുന്നത് ബലംനൽകുന്നു) തേന ഏവ ഉത്തമാംഗസ്യ പരിഷേകഃ തു കേശചക്ഷുഷാം ബലഹൃത് (ചൂടുവെള്ളംകൊണ്ടുതന്നെ തലകഴുകുന്നതാകട്ടെ, തലമുടിയുടേയും കണ്ണുകളുടേയും ബലത്തെക്കുറയ്ക്കുന്നു). ശിരഃ അനാപ്ലുത്യ ന സ്നായാൽ (തലനനയ്ക്കാതെ കുളിയ്ക്കരുത്) അല്പേജലേ ന സ്നായാൽ (കുറച്ചു വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കരുത്) ശീതളേ നസ്നായാൽ (കൊടും തണുപ്പുള്ള വെള്ളത്തിലും കുളിയ്ക്കരുത്)സ്നാനോ ദകാവതരണസ്വപ്നാൻ നഗ്നഃന ആചരേൽ (കുളി, വെള്ളത്തിലിറങ്ങൽ, ഉറക്കം എന്നിവ വസ്ത്രം ധരിയ്ക്കാതെ പാടില്ല) പരവാരിണി പഞ്ചപിണ്ഡാൻ അനുദ്ധൃത്യ നസ്നായാൽ (അന്യന്റെ കുളത്തിൽ, അഞ്ചുരുള മണ്ണെടുത്തു കളയാതെ കുളിയ്ക്കരുത്).

കുളിയുടെ ഗുണങ്ങൾ അനുഭവസിദ്ധങ്ങളാകുന്നു. വായുവിനെ അനുലോമിപ്പിയ്ക്കുകകൊണ്ട്, കഴുത്തിന്നു താഴെ ചൂടുവെള്ളം ഒഴിക്കുന്നത് നന്ന്. ഇന്ദ്രീയങ്ങളെ തർപ്പണം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്ന കഫത്തെ വിലയിപ്പിയ്ക്കുക

കൊണ്ട് ശിരസ്സിൽ ഉഷ്ണാംബു ഒഴിയ്ക്കുവാൻ പാടില്ല. താൻ തന്നെ കുഴിച്ചു എന്ന് വരുത്താനാകാം അഞ്ചുരുള മണ്ണെടുത്തു കളയുന്നത്.

70 നാത്മാനമീക്ഷേത ജലേ ന തടസ്ഥോ ജലാശയം
ന പ്രതിസ്ഫാലയേദംബു പാണിനാ ചരണേന വാ
71 സ്നാത്വാ ന മൃജ്യാൽ ഗാത്രാണി ധുനുയാന്ന ശിരോരുഹാൻ
ന വസീതാർദ്ര ഏവാശു സോഷ്ണീഷേ ധൌതവാസസീ
72 നത്വംബരം പൂർവ്വധൃതം ന ച തൈലവസേസ്പൃശേൽ
വാസോ/ന്യദന്യച്ഛയനേ നിർഗ്ഗമേ ദേവതാർച്ചനേ
73 സ്നാനമർദ്ദിതനേത്രാസ്യകർണരോഗാതിസാരിഷു
ആധ്മാനപീനസാജീർണഭുക്തവത്സു ച ഗർഹിതം

ജലേ ആത്മാനാം ന ഈക്ഷേത (വെള്ളത്തിൽ അവനവനെ-സ്വന്തം നിഴൽ -നോക്കരുത്) തടസ്ഥഃ ജലാശയം ന ഈക്ഷേത (തീരത്തിരുന്നു ജലാശയത്തിലേയ്ക്ക് എത്തിനോക്കരുത്) അംബു പാണിനാ ചരണേന വാ ന പ്രതിസ്ഫാലയേൽ (വെള്ളം കൈകൊണ്ടോ കാൽകൊണ്ടോ തെറിപ്പിയ്ക്കരുത്) സ്നാത്വാ ഗാത്രാണി ന മൃജ്യാൽ (കുളിച്ചിട്ടു ശരീരം തുടയ്ക്കരുത്) ശിരോധരാൻ ന ധുനുയാൽ (തലമുടി കുടയരുത്) ആർദ്രഃ ഏവ സോഷ്ണീഷേ ധൌതവാസസീ ന വസീത (നനഞ്ഞിരിയ്ക്കുമ്പോൾതന്നെ തലപ്പാവും അലക്കിയ വസ്ത്രവും ധരിയ്ക്കരുത്) പൂർവ്വധൃതം അംബരംന സ്പൃശേൽ (മുമ്പു ധരിച്ചിരുന്ന വസ്ത്രം തൊടരുത്) തൈലവസേ ച ന സ്പൃശേൽ (എണ്ണയും വസയും തൊടരുത്) ശയനേ നിർഗ്ഗമേ ദേവതാർച്ചനേ അന്യത് അന്യത് വാസഃസ്യാത് (കിടയ്ക്കാനും, യാത്രയ്ക്കും പൂജയ്ക്കും വേറെ വേറെ വസ്ത്രം ധരിയ്ക്കണം) അർദ്ദിതനേത്രാസ്യകർണരോഗാതിസാരിഷു (അർദ്ദിതം, നേത്രരോഗം, മുഖരോഗം, അതിസാരം എന്നിവ ഉള്ളവരിലും) ആധ്മാനപീനസാജീർണഭുക്തവത്സു (മേൽവയറു വീർപ്പ്, നീർവീഴ്ച, ദഹനക്കേട് എന്നിവ ഉള്ളവരിലും ഉണ്ട ഉടനേയും) സ്നാനം ഗർഹിതം ഭവതി (കുളി വിലക്കപ്പെട്ടതാകുന്നു).

കുളിച്ചു തോർത്താതിരിയ്ക്കുക എന്നതു ചിലദിക്കിലെ ശീലമാകുന്നു. തോർത്താത്തതുകൊണ്ടു അവിടുത്തുകാർക്ക് ഒരു ദോഷവും ഉണ്ടാവുന്നില്ല. ദേഹം നനഞ്ഞിരിയ്ക്കെതന്നെ അലക്കിയതു ധരിയ്ക്കണം (നിവസീതാർദ്ര ഏവാശു) എന്നൊരു പാഠവും കാണുന്നു. ഓരോ ദിക്കിൽ ഓരോ നടപ്പു എന്നേപറയാവൂ. അർദ്ദിതം=മുഖം കോടിയിരിയ്ക്കുന്ന ഒരുതരം വാതരോഗം. അർദ്ദിതാദികളിൽ സ്നാനം രോഗവൃദ്ധിയ്ക്കു കാരണമാകുന്നു. കുളി കഴിഞ്ഞു കുറി (അനുലേപനം) തൊടണം എന്നു വിധിയുണ്ട്.

74 അന്നപാനവിധാനേന ഭുംജീതാന്നം വിനാത്യയാൽ
അഭിനന്ദ്യപ്രസന്നാത്മാ ഹുത്വാദത്വാ ച ശക്തിതഃ
75 പാകം സജലമേകാന്തേ യഥാസുഖമവിബ്രുവൻ
പ്രയച്ഛേൽ സർവ്വമുദ്ദിശ്യ പാചയേന്നാന്നമാത്മനേ

അത്യയാത് വിനാ (ഗത്യന്തരമില്ലാത്തപ്പോഴൊഴിച്ച്) അന്നപാനവിധാനേന (അന്നപാനവിധിയനുസരിച്ച്) അഭിനന്ദ്യ പ്രസന്നാത്മാ (അന്നത്തെ അഭിനന്ദിച്ചു പ്രസന്നമായ മനസ്സോടെ) പാകം ഹുത്വാ (പചിച്ചതിനെ കുറച്ച് ഹോമിച്ച്) യഥാശക്തി ദത്വാ (ശക്തിക്കനുസരിച്ച് ദാനവും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്) സജലം ഏകാന്തേ യഥാസുഖം അവിബ്രുവൻ അന്നം ഭുംജീത (വെള്ളത്തോടുകൂടി, വിജനത്തിലിരുന്ന്, സുഖംപോലെ ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കണം) സർവ്വം ഉദ്ദിശ്യ പ്രയച്ഛേൽ (എല്ലാ ഭുതങ്ങളേയും ഉദ്ദേശിച്ചു അന്നം കൊടുക്കണം) ആത്മനേ അന്നം ന പാചയേത് (തനിയ്ക്കുവേണ്ടിത്തന്നെ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യരുത്. മറ്റുള്ളവർക്കുകൂടി കരുതിവെയ്ക്കണം.

അന്നപാന വിധി ഇനി പറയപ്പെടുന്നുണ്ട്.

76 നാന്നമദ്യാന്മുമൂർഷൂണാം മൃതാനാം ദുഃഖജീവിനാം
സ്ത്രീജിത ക്ലീബപതിതക്രൂരദുഷ്കൃതകാരിണാം
77 ഗണാരിഗണികാസത്രധൂർത്താന്നാപണികം ച ന
നോത്സംഗേ ഭക്ഷയേൽ ഭക്ഷ്യാൻ ജലം നാഞ്ജലിനാ പിബേൽ
78 സർവ്വം ച തിലസംബദ്ധം നാദ്യാദസ്തമിതേ രവൌ
ന ഭുക്തമാത്ര ആയസ്യേന്ന നിഷിദ്ധം ഭജേത്സുഖം

മുമൂർഷൂണാം മൃതാനാം ച അന്നം ന അദ്യാത് (മരിയ്ക്കാറായവരേയും മരിച്ചവരേയും ഉദ്ദേശിച്ചു നൽകപ്പെടുന്ന ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കരുത്) ദുഃഖജീവി നാം അന്നം ന അദ്യാൽ (ക്ലേശിച്ചു ജീവിയ്ക്കുന്നവർ നൽകുന്ന ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കരുത്) സ്ത്രീജിതക്ലീബപതിതക്രൂരദുഷ്കൃതകാരിണാം (സ്ത്രീജിതന്മാരുടേയും സന്താനമില്ലാത്തരവുടേയും പതിതന്മാരുടേയും ക്രൂരന്മാരുടെയും പാപം ചെയ്യുന്നവരുടേയും) ഗണാരിഗണികാസത്രധൂർത്താന്നാപണികം ച തത് ന അദ്യാൽ (ഗണത്തിൻെറയും ശത്രുവിൻെറയും, വേശ്യയുടേയും, യാഗത്തിൻേറയും, ധൂർത്തൻെറയും ചോറു വില്ക്കുന്നവൻേറയും അന്നത്തെ ഭക്ഷിയ്ക്കരുത്) ഭക്ഷ്യാൻ ഉത്സംഗേ ന ഭക്ഷയേൽ (ഭക്ഷണം മടയിവെച്ചുകഴിയ്ക്കരുത്) ജലം അഞ്ജലിനാ ന പബേത് (വെള്ളം കൈക്കുടുന്നകൊണ്ടു കുടിയ്ക്കരുത്) ഭുക്തമാത്രേ ന ആയസ്യേത് (ഉണ്ട ഉടനെ ആയാസം പാടില്ല) നിഷിദ്ധം സുഖം ന ഭജേദ് (വിലക്കപ്പെട്ട സുഖത്തേയും അനുഭവിയ്ക്കരുത്).

ആഹാരം ഗുണംകൊണ്ടും സാഹചര്യംകൊണ്ടും ശുദ്ധമായിരിയ്ക്കണം- ആഹാരശുദ്ധിയിലാണ് സത്വത്തിൻെറ (മനസ്സിൻെറ) ശുദ്ധി ഇരിയ്ക്കുന്നത്. ധർമ്മത്തിന്നു വിരുദ്ധമായ സുഖത്തെ ആഗ്രഹിയ്ക്കരുത്. ഗണം=ഗായകന്മാരുടേയും മറ്റും കൂട്ടം-എല്ലാ നിയമങ്ങളും കാലത്തെ അപേക്ഷിയ്ക്കുന്നു.

79 ധർമ്മോത്തരാഭിരർഥ്യാഭിഃ കഥാഭിസ്ത്രീഗുണാത്മഭിഃ
മധ്യംദിനസ്യ ഗമയേദിഷ്ടശിഷ്ടസഹായവാൻ

ദിനസ്യ മധ്യം (ഉച്ചനേരം) ധർമ്മോത്തരാഭിഃ (ധർമ്മത്തിന്നു പ്രാധാന്യമുള്ളവയും) അർഥ്യാഭിഃ (അതുർത്ഥിനം പ്രയോജനമുള്ളവയും) ത്രിഗുണാത്മഭിഃ

(സ്ഥാനം, വൃദ്ധി, ക്ഷയം, എന്നിവയെക്കുറിയ്ക്കുന്നവയും ആയ) കഥാഭിഃ (വർത്തമാനങ്ങൾ കൊണ്ട്) ഇഷ്ടശിഷ്ടസഹായവാൻ (സുഹൃത്തുക്കളോടും സജ്ജനങ്ങളോടുമൊത്ത്) ഗമയേൽ (കഴിച്ചുകൂട്ടണം)

സ്ഥാനം=നിലനില്പ് വൃദ്ധി=ഉയർച്ച ക്ഷയം=താഴ്ച

80 ന ലോകഭ്രുപവിദ്വിഷ്ടൈർന്ന സംഗച്ഛേത നാസ്തികൈഃ
കലിവൈരരുചിർന്ന സ്യാദ്ധീരഃ സമ്പദ്വിപത്തിഷു
81 ശ്രുതാദന്യത്ര സന്തുഷ്ടസ്തത്രൈവ ച കുതൂഹലീ
ക്ഷാന്തിമാൻ ദക്ഷിണോ ദക്ഷഃ സുസമീക്ഷിതകാര്യകൃൽ
82 ഹ്രീമാൻ ധീമാൻ മഹോത്സാഹഃ സംവിഭാഗീ പ്രിയാതിഥിഃ

ലോകഭൂപവിദ്വിഷ്ടൈഃ ന സംഗച്ഛേത (ജനങ്ങളാലും രാജാവിനാലും വെറുക്കപ്പെട്ടവരോടുകൂടി കൂട്ടുകൂടരുത്) നാസ്തികൈഃ ന സംഗച്ഛേത (നാസ്തികന്മാരോടുകൂടി കൂട്ടുകൂടരുത്) കലിവൈരരുചിഃ ന സ്യാത് (വഴക്കിലും വൈരത്തിലും താല്പര്യമുള്ളവനാകരുത്) സമ്പദ്വിപത്തിഷു ധീരഃ (ഐശ്വര്യത്തിലും ആപത്തിലും ഭാവഭേദമറ്റവനും) ശ്രുതാത് അന്യത്ര സന്തുഷ്ടഃ (പഠിപ്പിലൊഴിച്ചു മറ്റുള്ളവയിൽ ഉള്ളതുകൊണ്ടു തൃപ്തിയുള്ളവനും) തത്ര ഏവ കുതൂഹലീ (അതിൽ-പഠിപ്പിൽ-കൌതുകം ഉള്ളവനും) ക്ഷാന്തിമാൻ ദക്ഷിണഃ ദക്ഷഃ (ക്ഷമയും അനുഭാവവും സാമർത്ഥ്യവും ഉള്ളവനും) സുസമീക്ഷിതകാര്യകൃൽ (നല്ലവണ്ണം ആലേചിച്ചു പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്നവനും) ഹ്രീമാൻ ധീമാൻ മഹോത്സാഹഃ (ലജ്ജയും ബുദ്ധിയും സ്ഥരോത്സാഹവും ഉള്ളവനും) സംവിഭാഗീ (ദാനം ചെയ്യുന്നവനും) പ്രിയാതിഥിഃ (അതിഥികളെ സൽക്കരിയ്ക്കുന്നവനും) സ്യാൽ (ആകണം)

അക്ഷുദ്രവൃത്തിർഗംഭീരഃ സാധുരാശ്രിതവത്സലഃ
83 ദാതാപിതൃഭ്യഃപിണ്ഡസ്യ യഷ്ടാഹോതാകൃപാത്മകഃ
അനുജ്ഞാതാസുവാർത്താനാം ദീനാനാമനുകമ്പകഃ
84 ആശ്വാസാകാരീ ഭീതാനാം ക്രുദ്ധാനാമനുനായകഃ
പൂർവ്വാഭിഭാഷീസുമുഖഃ സുശീലഃ പൂജ്യപൂജകഃ
85 വിത്തബന്ധവയോവിദ്യാവൃത്തൈഃ പൂജ്യാ യഥോത്തരം

അക്ഷുദ്രവൃത്തി (നിന്ദ്യമായ പ്രവൃത്തി ചെയ്യാത്തവനും) ഗംഭീരഃ (മനോഭാവം പുറത്തു കാണിയ്ക്കാത്തവനും) സാധുഃ (നല്ലതു ചെയ്യുന്നവനും) ആശ്രിതവത്സലഃ (ആശ്രയിച്ചവരെ തുണയ്ക്കുന്നവനും പിതൃഭ്യഃ പിണ്ഡസ്യ ദാതാ ശ്രാദ്ധാദികൾ ചെയ്യുന്നവനും-കാരണവന്മാർക്ക് ആഹാരം നല്കുന്നവനും എന്നും പറയാം) യഷ്ടാ ഹോതാ (യാഗം ചെയ്യുന്നവനും ഹോമം ചെയ്യുന്നവനും) കൃപാത്മകഃ (അലിവുള്ള മനസ്സുള്ളവനും) സുവാർത്തനാം അനുജ്ഞാതാ (നല്ല വർത്തമാനങ്ങളെ അനുമോദിയ്ക്കുന്നവനും) ക്രുദ്ധാനാം അനുനായകഃ (കോപിച്ചിരിയ്ക്കുന്നവരെ സമാധാനിപ്പിക്കുന്നവനും) പൂർവ്വാഭിഭാഷീ (പരിചയമുള്ളവരോടു ആദ്യം അങ്ങോട്ടു സംഭാഷണം തുടങ്ങുന്നവനും) സുമുഖഃ (പ്രസന്നമാ

യ മുഖമുള്ളവനും) സുശീലഃ (നല്ല ശീലങ്ങൾ ഉള്ളവനും) പൂജ്യപൂജകഃ (പൂജ്യന്മാരെ പൂജിയ്ക്കുന്നവനും ആകണം) വിത്തബന്ധവയോവിദ്യാവൃത്തൈഃ യഥോത്തരം പൂജ്യാഃ ഭവന്തി (ധനം, ബന്ധം, വയസ്സ്, വിദ്യ, വൃത്തം എന്നിവ കൊണ്ടു മേൽക്കുമേൽ പൂജിയ്ക്കത്തകവരാകുന്നു).

ധർമ്മത്താൽ നിയന്ത്രിയ്ക്കപ്പെടാതെ എന്തും കാമിക്കുന്നവരാണു നാസ്തികർ, ധർമ്മം എന്നതിനു നന്മ എന്നു സാമാന്യമായി താൽപര്യം പറയാം. വിദ്യയിൽ മാത്രം മതി എന്നതോന്നൽ വരരുത്, എപ്പോഴും ജ്ഞാനത്തെ പോഷിപ്പിയ്ക്കുവാൻ തയ്യാറാകണം. ലജ്ജ അരുതാത്തതു ചെയ്യുന്നതിലുള്ള സങ്കോചമാകുന്നു. ധനം ആദരത്തിനു കാരണമാകുന്നു. എന്നാൽ ബന്ധം അതിലധികവും പ്രായം അതിലധികവും അറിവു അതിലുമധികവും, ശീലം ഏറ്റവും കൂടുതലും ആദരത്തിനു കാരണമാകുന്നു, വൃത്തം=ശീലം=സദാചാരം അതാണു പരമപ്രധാനം.

ആത്മദ്രുഹമമര്യാദം മൂഢമുജ്ഝിതസത്പഥം
86 സുതരാമനുകമ്പേത നരകാർച്ചിഷ്മദിന്ധനം

അമര്യാദം (മര്യാദകെട്ടവനും) മൂഢം (വിവേകമില്ലാത്തവനും) ഉജ്ഝിത സൽപഥം (സന്മാർഗ്ഗത്തെ നിട്ടുനടക്കുന്നവനും) നരകാർച്ചിഷ്മദിന്ധനം (നരകത്തിലെത്തീയ്ക്കുവിറകം ആയ) ആത്മദ്രുഹം (തന്നെത്തന്നെ ദ്രോഹിക്കുന്ന മനുഷ്യനെക്കുറിച്ച്) സുതരാം അനുകമ്പേത (ഏറ്റവും അനുകമ്പ തോന്നണം).

മര്യാദയും സദാചാരവും അവനവൻെറ നന്മയ്ക്കുവേണ്ടിത്തന്നെയാകുന്നു. മര്യാദയേയും സദാചാരത്തേയും ലംഘിയ്ക്കുന്നവൻ തന്നെത്തന്നെ ദ്രോഹിയ്ക്കുകയാണ്. അയാളെക്കുറിച്ചു അനുകമ്പവേണം. കഴിയുമെങ്കിൽ തരം പോലെ ഉപദേശിച്ചു നന്നാക്കുവാൻ നോക്കണം.

ധർമ്മ്യമർത്ഥ്യം പ്രിയം തത്ഥ്യം മിതം പത്ഥ്യം വദേദ്വചഃ
87 നാത്മാനമവജാനീയാന്ന സ്തുയാന്ന ച പീഡയേത്
ന ഹീനാനവമന്യേത വൃത്ത്യർത്ഥാംഗബലശ്രുതൈഃ
88 നാരുന്തുദഃ സ്യാന്ന ക്രൂരോ ന തീക്ഷ്ണോ നോപതാപവാൻ

ധർമ്മ്യം, അർത്ഥ്യം, പ്രിയം, തത്ഥ്യം, മിതം, പത്ഥ്യം വചഃ വദേത് (ധർമ്മത്തിനൊത്തതും; അർത്ഥമുള്ളതും, പ്രീതിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും, ഉള്ളതും, ചുരുങ്ങിയതും, നന്മയ്ക്കുതകുന്നതുമായ വാക്കുപറയണം) ആത്മാനം ന അവജാനീയാൽ (അവനവനെ നിന്ദിക്കരുത്) ന സ്തൂയാത് ന പീഡയേത് ച (സ്തുതിക്കരുത്, ക്ലേശിപ്പിയ്ക്കുകയും അരുത്) വൃത്യർത്ഥാംഗബലശ്രുതൈഃ ഹീനാൻ ന അവമന്യേത (തൊഴിൽ, സ്വത്ത്, ദേഹബലം, പഠിപ്പു എന്നിവകൊണ്ടുതന്നെക്കാൾ താഴ്ന്നവരെ അവമാനിയ്ക്കരുത്) ക്രൂരഃ ന തീക്ഷ്ണഃ ന ഉപതാപവാൻ ന സ്യാത് (ക്രൂരനാവരുത്, തീക്ഷ്ണനാവരുത്, ക്ലേശിച്ചിരിയ്ക്കുന്നവനാവരുത്).

ഹേതാവിർഷ്യേന്നതു ഫലേ പാപം പാപേ/പി നാചരേൽ
89 പരസ്യ ദണ്ഡം നോദ്യച്ഛേരത് ക്രുദ്ധോ നൈനം നിപാതയേൽ
അന്യത്ര പുത്രാച്ഛിഷ്യാദ്വാ ശാസനാർഹാദ്ധിതാശയഃ
90 നൃത്യവാദിത്രഗീതാദി നോൽബണാമാചരേൽ ക്രിയാം

ഹേതൌ ഈർഷ്യേത് (കാരണത്തിൽ അസൂയ വേണം) ഫലേ തു ന ഈർഷ്യേൽ (ഫലത്തിൽ അസൂയ അരുത്) പാപേ അപി പാപം ന ആചരേയ് (പാപനിൽപോലും പാപത്തെ ചെയ്യരുത്) പരസ്യ ദണ്ഡം ന ഉദ്യച്ഛേൽ (മറ്റൊരാളെ ശിക്ഷിയ്ക്കാൻ പുറപ്പെടരുത്) ഹിതാശയഃ ശാസനാർഹാൽ പുത്രാത് ശിഷ്യാത് അന്യത്ര ന ദണ്ഡം ഉദ്യച്ഛേൽ (നന്മയെ ഉദ്ദേശിയ്ക്കുന്നവനായി, ശാസിച്ചേ കഴിയൂ എന്നുള്ള പുത്രനേയോ ശിഷ്യനേയോ ഒഴിച്ചു ആരേയും ശാസിയ്ക്കരുത്) നൃത്യവാദിത്രശീതാദി ക്രിയാം ഉദ്ബണാം ന ആചരേൽ (ആട്ടം, കൊട്ട്, പാട്ട്, എന്നിവയോടെ, പ്രവൃത്തിയെ മോടികൂട്ടി ചെയ്യരുത്).

ആരുടെയെങ്കിലും നേട്ടത്തിൽ അസൂയതോന്നരുത്. അതിനു കാരണമായ ഉദ്യമത്തിൽ അസൂയയോടെ, അതിലും സമർത്ഥമായി പ്രവർത്തിയ്ക്കണം.

പ്രസിദ്ധകേശവാഗ്വേഷഃ ശമസാന്ത്വപരായണഃ
91 ഊർധ്വം നാഭേഃ ശരീരസ്യ സ്പൃശേന്നാധരവാസസാ
ന കുര്യാന്മിഥുനീഭൂയ ശൌചം പ്രതി വിളംബനം
92 നാസംവൃതമുഖോ ഹാസ്യക്ഷവോദ്ഗാരവിജൃംഭണം
പാണിദ്വയേന യുഗപൽ കണ്ഡൂയേന്നാത്മനഃ ശിരഃ
93 വഹേന്ന ഭാരം ശിരസാ യുഗപച്ചാഗ്നിവാരിണീ
നാസികാം ന വീകുഷ്ണീയാദ്ദശനാന്ന വിഘട്ടയേൽ
94 കുര്യാന്ന ലേഖനച്ഛേദഭേദാസ്ഫോടനമർദ്ദനം
ഗാത്രവക്ത്രനഖഗ്രീവാഹസ്തകേശാവധൂനനം
95 പാദം പാദേന നാക്രാമേന്ന കണ്ഡൂയേന്ന ശൌചയേൽ
ന കാംസ്യഭാജനേ ഭൌ ചനോപവിഷ്ടഃ പ്രസാധയേൽ

പ്രസിദ്ധകേശവാഗ്വേഷഃ (സമ്പ്രദായത്തിന്നനുസരിച്ച് അലങ്കിരയ്ക്കപ്പെട്ട തലമുടി, വാക്ക്, വേഷം എന്നിവയുള്ളനും) ശമസാന്ത്വപരായണഃ (ശാന്തിയും സമാധാനവും സദാ പാലിയ്ക്കുന്നവനുമാകണം) ശരീരസ്യ നാഭേഃ ഊർധ്വം (ശരീരത്തിൻെറ നാഭിയ്ക്കുമുകളിൽ) അധരവാസനാ ന സ്പൃശേൽ (ചുവട്ടിലെ വസ്ത്രംകൊണ്ടു തൊടരുത്) മിഥുനീഭൂയ ശൗചം പ്രതി വിളംബനം ന കുര്യാത് (മൈഥുനത്തിനുശേഷം ശൌചത്തിന്നു ഒട്ടും ആമാന്തം അരുത്) അസംവൃതമുഖഃ ഹാസ്യക്ഷവോദ്ഗാരവിജൃംഭണം ന കുരാത് (മുഖം മറയ്ക്കാതെ ചിരിയ്ക്കുകയോ തുമ്മുകയോ തേട്ടുകയോ കോട്ടുവാ വിടുകയോ അരുത്) പാണിദ്വയേന ആത്മനഃ ശിരഃ ന കണ്ഡൂയേത് (രണ്ടുകൈകൾ കൊണ്ടും ഒന്നിച്ച തൻെറ തല ചൊറിയരുത്) ശിരസാ ഭാരം ന വഹേത് (തലയിലേറ്റി ഭാരം വഹിയ്ക്കരുത്) അഗ്നിവാരിണീ യുഗപത് ന വഹേത് (തീയും വെള്ളവും ഒന്നിച്ചു

കൊണ്ടുപോകരുത്) നാസകാം ന വികുഷ്ണീയാത് (മൂക്ക് തോണ്ടിക്കൊണ്ടിരിയ്ക്കരുത്) ദശനാൻ ന വിഘട്ടയേത് (പല്ലുകൾ കൂട്ടിക്കടിയ്ക്കരുത്) ലേഖനച്ഛേദഭേദാസ്ഫോടനമർദ്ദനം ന കുര്യാത് (വെറുതെ നിലത്തു വരക്കലും എന്തെങ്കിലു ം കീറലും പൊട്ടിയ്ക്കലും, തിരുമ്മലും പാടില്ല). ഗാത്രവക്ത്രനഖഗ്രീവാഹസ്തകേശാവധൂനനം ന കുര്യാൽ (അവയവങ്ങളും നഖവും കഴുത്തും കയ്യും തലമുടിയും കുലുക്കുകയോ കുടയുകയോ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിയ്ക്കരുത്) പാദേന പാദം ന ആക്രമേൽ ന കുണ്ഡൂയേൽ ന ശൌചയേത് ച (കാലുകൊണ്ട് കാൽ ചവിട്ടിയിരിയ്ക്കരുത്, ചൊറിയരുത്, തേച്ചുകഴുകരുത്) തൌ കാംസ്യഭാജനേ ന കുര്യാത് (കാലുകൾ ഓട്ടുപാത്രത്തിൽ വെച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കരുത്) ഉപവിഷ്ടഃ ന പ്രസാധയേൽ (ഇരുന്നുകൊണ്ട് അലങ്കരിയ്ക്കരുത്).

96 അ ഭീക്ഷ്ണം നീർമ്മലാ ദധ്യാന്നഖപാദമലാശയാൻ
നാസമിദ്ധമുപാസീത ഹുതാശം നൈവ ചാശുചിഃ
97 നാനുവാതം ന വിവൃതോന ക്ലാന്തോ നാന്യമാനസഃ
ധമേന്നാസ്യേന ന സ്ക്കന്ദേന്നാധഃ കുര്യാന്ന പാദതഃ
98 സതതം ന നിരീക്ഷേത ചലസൂക്ഷ്മാപ്രിയാണി ച
നാപ്രശസ്തം ന വിണ്മൂത്രം ന ദർപ്പണമമാർജ്ജിതം
99 ഉദ്യന്തമസ്തമായാന്തം തപന്തം പ്രതിമാഗതം
ഉപരക്തം ച ഭാസ്വന്തം വാസസാ വാ തിരോഹിതം
100 നാന്യദപ്യതിതേജസ്വി ന ക്രുദ്ധസ്യ ഗുരോർമ്മുഖം

അഭീഷ്ണം നഖപാദമലാശയാൻ നിർമ്മലാൻ ദധ്യാത് (എല്ലായ്പോഴും നഖവും കാലും മലമാർഗവും അഴുക്കറ്റതാക്കിവെച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കണം) അസമിദ്ധം ഹുതാംശം ന ഉപാസീത (ജ്വലിപ്പിയ്ക്കാതെ അഗ്നിയിൽ ഹോമിയ്ക്കരുത്) അശുചിഃ ച ന ഏവ ഉപാസീത (അശുചിയായിട്ടും ഹോമിയ്ക്കരുതം) വിവൃതഃ ന (മറവില്ലാതെയും അരുത്) ക്ലാന്തഃ ന (തളർന്നിരിയ്ക്കുമ്പോഴും അരുത്) അന്യമാനസഃ ന (മറ്റൊന്നു വിചാരിച്ചുകൊണ്ടും അരുത്) ആസ്യേന ന ധമേൽ (മുഖംകൊണ്ടും ഊതരുത്) ഹുതാംശം ന സ്കന്ദേത് (തീ ചിതററുത്) അധഃന കര്യാത് (ചുവട്ടിൽ വെയ്ക്കരുത്) പാദതഃ ന കുര്യാത് (കാൽക്കൽ വെയ്ക്കരുത്) ചലസൂക്ഷ്മാപ്രിയാണി സതതം ന നിരീക്ഷേത (ഇളകുന്നതും വളരെ ചെറിയതും വെറുപ്പുണ്ടാക്കുന്നതുമായ വസ്തുക്കളെ നോക്കികൊണ്ടിരിയ്ക്കരുത്) അപ്രശസ്തം ന (അശുദ്ധമായ വ്സ്തുവിനേയും അരുത്) വിണ്മൂത്രം ന (മലമൂത്രങ്ങളെ അരുത്) അമാർജ്ജിതം ദർപ്പണം ന (തുടയ്ക്കാത്ത കണ്ണാടിയേയും അരുത്) ഉദ്യന്തം അസ്തം ആയാന്തം തപന്തം പ്രതിമാഗതം ഉപരക്തം വാസസാ തിരോഹിതം വാ ഭാസ്വന്തം ന നിരീക്ഷേത (ഉദിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നതും അസ്തമിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നതും, പ്രകാശിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നതും, പ്രതിബിംബിച്ചിരിയ്ക്കുന്നതും, വസ്ത്രത്താൽ മറയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നതുമായ സൂര്യബിംബത്തെ നോക്കികൊണ്ടിരിയ്ക്കരുത്) അതിതേജസ്വി അന്യത് അപി ന (തിളക്കമേറിയ മറ്റൊന്നിനേയും നോക്കരുത്) ക്രുദ്ധസ്യ ഗുരോഃ മുഖം ന (കോ

പിച്ചിരിയ്ക്കുന്ന ഗുരുവിൻെറ മുഖത്തേയും നോക്കരുത്) വാസസാ അതിരോഹിതം-വേണ്ടിവന്നാൽ തുണികൊണ്ടു മറയ്ക്കാതെ നോക്കരുത് എന്നു പക്ഷം.

സ്ത്രിയം സ്രവന്തീം നോദക്യാം ന നഗ്നാം നാന്യസംഗതാം
101 ന പത്നീം ഭോജനസ്വപ്നക്ഷുതജൃംഭാദുരാസനേ
ശയീത നൈകശയനേ ന ചാശ്നീയാത്തയാ സഹ
102 താമനീർഷ്യംശ്ച ഗോപായേൽ സ്വൈരിണീം നാധിവാസയേൽ
നോച്ഛിഷ്ടസ്താരകാരാഹുതുഹിനാംശുദിവാകരാൻ
103 പശ്യേന്ന യായാന്ന പഠേന്ന സ്വപ്യാന്ന സ്പൃശേച്ഛിരഃ
പായയന്തീം ചരന്തീം വാ നാന്യസ്മൈ ഗാം നിവേദയേത്
104 അർക്കേന്ദുപരിവേഷോല്ക്കാശതക്രതുധനൂംഷി ച
നാന്യദ്ദേവാർച്ചനേ കർമ്മ കുര്യാദ്ധാവേന്ന വർഷതി
105 തിഥിം പക്ഷസ്യ ന ബ്രൂയാൽ നക്ഷത്രാണി ന നിർദ്ദിശേൽ
നാത്മനോ ജന്മലഗ്നർക്ഷധനസാരം ഗൃഹേ മലം
106 പ്രകാശയേന്നാവമാനം ന ച നിസ്നേഹതാം പ്രഭോഃ

സ്രവന്തീം സ്ത്രിയം ന നിരീക്ഷേത (മൂത്രമൊഴിയ്ക്കുന്ന സത്രീയെ നോക്കരുത്) ഉദക്യാം ന (രജസ്വലയായ സ്ത്രീയേയും അരുത്) നഗ്നാം ന (നഗ്നയേയും നോക്കരുത്) അന്യസംഗതാം ന (അന്യൻെറ സാഹചര്യത്തിലുള്ളവളേയും നോക്കരുത്) ഭോജനസ്വപ്നക്ഷുതജൃംഭാദുരാസനേ പത്നീം ന നിരീക്ഷേത (ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുന്നവളും ഉറങ്ങുന്നവളും, തുമ്മുന്നവളും കോട്ടുവായിടുന്നവളും വല്ലാതിരിയ്ക്കുന്നവളുമായ സ്വഭാര്യയെ നോക്കരുത്) തയാ സഹ ഏകശയനേ ന ശയീത (അവളോടുകൂടി ഒരേ കിടയ്ക്കയിൽ കിടന്നുറങ്ങരുത്) സഹ ന അശ്നീയാൽ ച ഒന്നിച്ചു ഭക്ഷിയ്ക്കുകയും അരുത്) താം അനീർഷ്യൻ ഗോപായേൽ (അവളെ ഈർഷ്യകൂടാതെ സംരക്ഷിയ്ക്കണം) സ്വൈരിണാം ന അധിവാസയേൽ (തോന്നിയവണ്ണം നടക്കുന്നവളെ കൂടെ പൊറുപ്പിയ്ക്കരുത്) ഉച്ഛിഷ്ടഃ താരകാരാഹുതുഹിനാംശുദിവാകരാൻ ന പശ്യേത് (അശുചിയായി, നക്ഷത്രത്തേയും രാഹുവിനേയും ചന്ദ്രനേയും സൂര്യനേയും നോക്കരുത്) ന യായാൽ ന പഠേൽ ന സ്വപ്യാൽ ന ശിരഃ സ്പൃശേത് (അശുചിയായി യാത്ര ചെയ്യരുത്, പഠിയ്ക്കരുത്, ഉറങ്ങരുത്, തലതൊടുകയും അരുത്) പായയന്തീം ചരന്തീം വാ ഗാം (കുട്ടിയെ കുടിപ്പിയ്ക്കുന്നതോ മേയുന്നതോ ആയ പശുവിനെ) അന്യസ്മൈന നിവേദയേൽ (മറ്റൊരാൾക്കു കാട്ടിക്കൊടുക്കരുത്) അർക്കേന്ദുപരിവേഷോൽക്കാശതക്രതുധനൂംഷി ച (സൂര്യനും ചന്ദ്രനും ഉണ്ടാകുന്ന പരിവേഷത്തേയും കൊള്ളിമീൻ വീഴ്ചയേയും മഴവില്ലിനേയും മറ്റൊരാൾക്കു കാണിച്ചുകൊടുക്കരുത്) ദേവാർച്ചനേ അന്യത് കർമ്മ ന കുര്യാത് (ദേവപൂജനടക്കുമ്പോൾ മറ്റൊരു ജോലി ചെയ്യരുത്) വർഷതി ന ധാവേത് (മഴപെയ്യുമ്പോൾ, മഴയത്ത് ഓടരുത്) പക്ഷസ്യ തിഥിം ന ബ്രൂയാൽ (ഇന്നപക്ഷത്തിൽ ഇന്നതിഥി എന്നുപറയരുത്.) നക്ഷത്രാണി ന നിർദ്ദിശേൽ (നക്ഷത്രങ്ങളെ ചൂണ്ടികാണിയ്ക്കരുത്) ആത്മനഃ ജന്മലഗ്നർ ക്ഷധനസാരം ഗൃഹേ മലം ച ന ബ്രൂ

യാൽ (തൻെറ ജന്മലഗ്നം, നക്ഷത്രം, ധനം, കഴിവ്, കുടുംബത്തിലെക്കേടു എന്നിവയെ മറ്റാരോടും പറയരുത്) അവമാനം ന പ്രകാശയേൽ (തനിയ്ക്കുനേരിട്ട അവമാനത്തെ പരസ്യമാക്കരുത്) പ്രഭോഃ നിഃസ്നേഹതാം ച ന പ്രകാശയേൽ (യജമാനന്നുതന്നിലുള്ള സ്നേഹമില്ലായ്മയേയും മറ്റാരോടും പറയരുത്).

പുരോവാതാതപരജസ്തുഷാരപരുഷാനിലാൻ
107 അനൃജുഃ ക്ഷവഥൂദ്ഗാരകാസസ്വപ്നാന്നമൈഥുനം
സശബ്ദമനിലം ഹസ്തഭ്രുനേത്രോൽക്ഷേപവാദിതാം
108 കുലച്ഛായാം സുരാപാനം വ്യാളദംഷ്ട്രിവിഷാണിനഃ
ഹീനാനാര്യാതിനിപുണസേവാം വിഗ്രഹമുത്തമൈഃ
109 സന്ധ്യാസ്വഭ്യവഹാരസ്ത്രീസ്വപ്നാധ്യയനചിന്തനം
ആരോഗ്യജീവിതൈശ്വര്യവിദ്യാസുസ്ഥിരമാനിതാം
110 തോയാഗ്നിപൂജ്യമധ്യേന യാനം ധൂമം ശവാശ്രയം
മദ്യാതിസക്തിം വിസ്രംഭസ്വാതന്ത്ര്യേ സ്ത്രീഷു ച ത്യജേൽ

പുരോവാതാതപരജസ്തുഷാരപരുഷാനിലാൻ ത്യജേത് (നേരിട്ടടിയ്ക്കുന്ന കാറ്റ്, വെയിൽ, പൊടി, മഞ്ഞ്, കൊടുങ്കാറ്റ് എന്നിവ ഏല്ക്കരുത്) അനൃജുഃ ക്ഷവഥൂദ്ഗാരകാസസ്വപ്നാന്നമൈഥുനം ത്യജേൽ (നിവർന്നല്ലാതെ തുമ്മുകയോ, തേട്ടുകയോ, ചുമയ്ക്കുകയും ഉറങ്ങുകയോ, ഉണ്ണുകയോ മൈഥുനത്തിൽ ഏർപ്പെടുകയോ അരുത്) ഹസ്തഭ്രൂനേത്രോൽക്ഷേപവാദിത്വം ത്യജേത് (കൈ പൊക്കിയും പുരികം വെട്ടിച്ചും, കണ്ണിളക്കിയും സംസാരിയ്ക്കരുത്) കൂലച്ഛായാം ത്യജേൽ (നദിയുടേയും മറ്റും വക്കത്തിരിയ്ക്കരുത്) സുരാപാനം ത്യജേത് (മദ്യം കഴിയ്ക്കരുത്) വ്യാളദ്രംഷ്ടിവിഷാണിനഃ ത്യജേൽ (മദിച്ച ജന്തു, കടിയ്ക്കുന്ന ജന്തു കുത്തുന്ന ജന്തു എന്നിവയുടെ അടുത്ത് പോകരുത്) ഹീനാനാര്യാതിനിപുണസേവാം ത്യജേൽ (നീചന്മാരേയും കൊള്ളരുതാത്തവരേയും അതിസമർത്ഥന്മാരേയും സേവിയ്ക്കരുത്) ഉത്തമൈഃ വിഗ്രഹം ത്യജേത് (നല്ലവരോട് കലഹിയ്ക്കരുത്) സന്ധ്യാസു അഭ്യവഹാരസ്ത്രീസ്വപ്നാധ്യയനചിന്തനം ത്യജേത് (സന്ധ്യകളിൽ ഭക്ഷണം, മൈഥുനം, ഉറക്കം, പഠിപ്പ് കാര്യാലോചന എന്നിവപാടില്ല) ആരോഗ്യജീവിതൈശ്വര്യവിദ്യാസു സ്ഥിരമാനിതാം ത്യജേത് (ആരോഗ്യം ആയുസ്സ് ഐശ്വര്യം, അറിവ് എന്നിവ നിലനിൽക്കും, വേണ്ടുവോളമായി എന്നു അഭിമാനിയ്ക്കരുത്) തോയാഗ്നിപൂജ്യമധ്യേന യാനം ത്യജേത് (വെള്ളം, തീ, മാന്യൻ എന്നിവയുടെ ഇടയിൽ കൂടി കടന്നുപോകരുത്) ശവാശ്രയം ധൂമം മദ്യാതിസക്തീം സത്രീഷു വിസ്രംഭസ്വാതന്ത്ര്യേ ച ത്യജേൽ (ശവം കത്തി വരുന്ന പുക, മദ്യപാനത്തിൽ അത്യാസക്തി, സ്ത്രീകളിൽ വിശ്വാസവും ഒതുക്കമില്ലാത്ത പെരുമാറ്റവും എന്നിവയേയും ഉപേക്ഷിയ്ക്കേണ്ടതാണ്.)

അരോഗ്യാദികളെ നിത്യം വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുന്നതിന്നു പ്രയത്നിയ്ക്കണം. ഇനി സാരമില്ല, എന്തു അപഥ്യവുമാകാം എന്നു ഒരിയ്ക്കലും വിചാരിയ്ക്കരുത്. കുറേശ്ശേ ഒക്കെ എന്തുമാകാമെന്നും കരുതരുത്, അങ്ങനെയായാൽ, എല്ലാം കുറേ

ശ്ശേയേ ഉണ്ടാവുകയുള്ളു. ആദ്യം മദ്യം കഴിയ്ക്കരുത് എന്നു നിർദ്ദേശിച്ചു. പിന്നെ മദ്യാസക്തി പാടില്ല എന്നു പറഞ്ഞതിന്, ശീലമായിപ്പോയവരും അതിർത്തി വിട്ടാൽ അപകടമാണെന്ന താക്കീതാണ് അർത്ഥം. ശീലിയ്ക്കാതിരിയ്ക്കയാണു വേണ്ടത്. സാത്മ്യമെന്നുവെച്ചു അധികമാകരുത്.

111 നൈകാഹമപ്യധിവസേദ്വാസ്തു തച്ഛാസ്ത്രഗർഹിതം
ന ദേശം വ്യാധിബഹുളം നാവൈദ്യം നാപ്യനായകം
112 നാധർമ്മിജനഭൂയിഷ്ഠം നോപസൃഷ്ടം ന പർവ്വതം

ഏകാഹം അപി തച്ഛാസ്ത്രഗർഹിതം വാസ്തു ന അധിവസേത് (ഒരു ദിവസംപോലും വാസ്തുശാസ്ത്രം തെറ്റിപ്പണിതിട്ടുള്ള വീട്ടിൽ താമസിയ്ക്കരുത്) വ്യാധിബഹുളം ദേശം ന (രോഗം അധികമുള്ള ദിക്കിലും അരുത്) അവൈദ്യംന (വൈദ്യനില്ലാത്തെ ദിക്കിലും അരുത്) അനായകം അപിന (നാഥനില്ലാത്തനാട്ടിലും അരുത്) അധർമ്മിജനഭൂയിഷ്ഠം ന (ധർമ്മനിഷ്ഠയില്ലാത്ത ജനങ്ങൾ അധികമുള്ള ദിക്കിലും അരുത്) ഉപസൃഷ്ടം ന (സാംക്രമിക രോഗമുള്ള ദിക്കിലും അരുത്) പർവ്വതം ന (പർവ്വതത്തിലും താമസിയ്ക്കരുത്).

വസേൽ പ്രാജ്യാംബുഭൈഷജ്യസമിൽപുഷ്പതൃണേന്ധനേ
113 സുഭിക്ഷക്ഷേമരമ്യാന്തേ പണ്ഡിതൈർമ്മണ്ഡിതേ പുരേ
നരാമരാണാം സിദ്ധാനാം ശാസ്ത്രാണാം ചാപ്യജുഗുപ്സകഃ
114 ആരാധകസ്ത്രീവർഗ്ഗസ്യ യഥായോഗ്യം ജനസ്യ ച
ദശകർമ്മപഥാൻ രക്ഷൻ ജയന്നാഭ്യന്തരാനരീൻ
115 ഹിംസാസ്തേയാന്യഥാകാമംപൈശുന്യംപരുഷാനൃതം
സംഭിന്നാലാപം വ്യാപാദമഭിധ്യാം ദൃഗ്വിപര്യയം
116 പാപം കർമ്മേതി ദശധാ കായവാങ്മാനസൈസ്ത്യജേത്

പ്രാജ്യാംബുഭൈഷജ്യസമിൽ പുഷ്പതൃണേന്ധനേ (നല്ലവെള്ളവും മരുന്നും ചമതയും പൂവ്വും, പുല്ലും, വിറകും ധാരാളമുള്ളതും) സുഭിക്ഷക്ഷേമരമ്യാന്തേ (ഐശ്വര്യമേറിയതും മംഗളപൂർണ്ണവും മനോഹരവും) പണ്ഡിതൈഃ മണ്ഡിതേപുരേവസേൽ (വിദ്വാന്മാരാൽ അലങ്കരിക്കപ്പെട്ടതുമായ പട്ടണത്തിൽ താമസിയ്ക്കണം) നാരാമരാണാം സിദ്ധാനാം ശാസ്ത്രാണാം ച അജ്ജുഗുപ്സകഃ (മനുഷ്യരേയും ദേവന്മാരേയും സിദ്ധന്മാരേയും ശാസ്ത്രങ്ങളേയും നിന്ദിയ്ക്കാത്തവനായി) ത്രിവർഗസ്യ ആരാധനകഃ (ധർമ്മാർത്ഥസുഖങ്ങളെ ഏറ്റക്കുറച്ചൽ കൂടാതെ ആരാധിയ്ക്കുന്നവനായി) യഥായോഗ്യം ജനസ്യചആരാധകഃ (യോഗ്യതയ്ക്കനുസരിച്ച് ജനങ്ങളേയും ആരാധിയ്ക്കുന്നവനായി) ആഭ്യന്തരാൻ അരീൻ ജയൻ (ഉള്ളിലെ ശത്രുക്കളെ ജയിച്ചുകൊണ്ട്) ദശ കർമ്മപഥാൻ രക്ഷൻ (പത്തു കർമ്മമാർഗ്ഗങ്ങളേയും കാത്തുകൊണ്ട്) ഹിംസാസ്തേയാന്യഥാകാമം പൈശുന്യം ചരുഷാനൃതം സംഭിന്നാലാപം വ്യാപാദം അഭിധ്യാം ദൃഗ്വിപര്യയം ഇതി (ഹിംസ, സ്തേയം, അന്യഥാകാമം, പൈശുന്യം, പരുഷം അനൃതം, സംഭിന്നാലാപം, വ്യാപാദം, അഭിധ്യ, ദൃഗ്വിപര്യയം എന്നിങ്ങനെയുള്ള) ദശധാ പാപം കർമ്മ (പത്തു

തരത്തിലുള്ള പാപമായ കർമ്മത്തെ) കായവാങ്മാനസൈഃ ത്യജേത് (ശരീരം, വാക്ക്, മനസ്സ് എന്നിവകൊണ്ട് ഉപേക്ഷിയ്ക്കണം).

ആഭ്യന്തരങ്ങളായ ശത്രുക്കൾ=രാഗദ്വേഷാദികൾ. മറ്റുപദേശങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച്, അക്ഷരത്തിന്നു തന്നെ, കാലദേശസാഹചര്യഭേദമെന്യേ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. ഇവ ഒഴിവായാൽ ദുരാചാരങ്ങളെല്ലാം ഒഴിവായി. ഇവയുടെ വിപരീതങ്ങളായ ഭാവങ്ങളെ ആദരിച്ചാൽ സദാചാരവും സമ്പൂർണ്ണമാകും, ഹിംസ (പ്രാണനെ നശിപ്പിയ്ക്കൽ, മറ്റുള്ളവരെ പീഡിപ്പിക്കൽ) സ്തേയം (കളവ്) തന്റേതല്ലാത്തതു തട്ടിയെടുക്കൽ) അന്യഥാകാമം (വ്യഭിചരിയ്ക്കൽ) ഇവമൂന്നും ശരീരംകൊണ്ടു ചെയ്യപ്പെടുന്ന പാപങ്ങളാണ്. അഹിംസ (സർവ്വർക്കും അഭയം നല്കി സഹായിയ്ക്കൽ) ദാനം (അന്യന്റെ ദുഖം തീർക്കുന്നതിന്നു ഉള്ളതിൽനിന്നു പങ്കിട്ടുകൊടുക്കൽ) ചാരിത്രം (പരസ്ത്രീകളെ അമ്മമാരായും സഹോദരിമാരായും പുത്രിമാരായും കരുതൽ, സ്ത്രീകളാകുമ്പോൾ പരപുരുഷന്മാരെ, പിതാക്കന്മാരായും, സഹോദരന്മാരായും, പുത്രന്മാരായും കരുതൽ) എന്നിവ ആ വിഷയത്തിലുള്ള പുണ്യങ്ങളാകുന്നു. പൈശൂന്യം (മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ചു ചീത്തപറഞ്ഞുപരത്തൽ) പരുഷം (കൊള്ളിവാക്കുപറയൽ) അനൃതം (നുണപറയൽ) സംഭിന്നലാപം (അസംബന്ധം പറയൽ) ഇവ വാക്കുകൊണ്ടുള്ള പാപങ്ങൾ ആകുന്നു. ഇവയ്ക്കു വിപരീതമായ ഗുണവചനം (മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മകളെ പറയൽ) മൃദുഭാഷണം (സന്തോഷം തോന്നുമാറു പ്രോത്സാഹകമായി പറയൽ) യുക്തകഥനം (യുക്തമായിട്ടുള്ളതിനെ യുക്തമാംവിധം പറയൽ) എന്നിവ വാചികങ്ങളായ പുണ്യങ്ങളാകുന്നു. വ്യാപാദം (അന്യന്ന് ആപത്ത് ആശംസിയ്ക്കൽ) അഭിധാ (അന്യന്റെ വക ആഗ്രഹിയ്ക്കൽ) ദൃഗ്വിപര്യയം (ശാസ്ത്രവിരുദ്ധവും ധാർമ്മവിരുദ്ധവുമായ വിചാരം) എന്നിവ മാനസങ്ങളായ പാപങ്ങളാകളാകുന്നു. ദൃഗ്വിപര്യയത്തിന്നു നാസ്തികത എന്നും അർത്ഥം പറയാറുണ്ട്. ധർമ്മത്തിലും സത്യത്തിലും വിശ്വാസമില്ലാത്തവനാകുന്നു നാസ്തികൻ-ആസ്തികൻ വിശ്വാസമുള്ളവനും. മാനസങ്ങളായ പുണ്യങ്ങളാകട്ടെ, ഗുഭാശംസ (ലോകത്തിൽ ശുഭം വളരട്ടെ എന്ന വിചാരം) സുഖാശംസ (ജഗത്തിന്നുസുഖം വളരട്ടെ എന്ന പ്രാർത്ഥന) സമ്യഗ്ദൃഷ്ടി (ശാസ്ത്രീയവും ധാർമ്മികവുമായ വിചാരം-ആസ്തികത എന്നുപറയാം.)

പരോപഘാതക്രിയയാവർജ്ജയേദാർജ്ജനം ശ്രീയഃ
117 അർത്ഥാനാം ധർമ്മലബ്ധാനാമദാതാപി ഹ്യസംഭവാൽ
സ്വർഗ്ഗാപവർഗവിഭവാനയത്നേനാതിഷ്ഠതി

പരോപഘാതക്രിയയാ (അന്യന്നുനാശമുണ്ടാകുന്ന പ്രവൃത്തികൊണ്ട്) ശ്രീയഃ അർജ്ജനം വർജ്ജയേൽ (ഐശ്വര്യത്തിന്റെ സമ്പാദനത്തെ ഉപേക്ഷിയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു) ധർമ്മലബ്ധാനാം അർത്ഥാനാം അസംഭവാൽ (ധർമ്മം പാലിച്ചുകൊണ്ടുനേടിയ ധനം തികയാത്തതുകൊണ്ടു) അദാതാ അപി (ദാനം ചെയ്യാൻ കഴിയ്ത്തവനായിപ്പോയാലും) സ്വർഗാപവർഗവിഭവാൻ അയത്നേന അധിതിഷ്ഠതി (സ്വർഗ്ഗത്തിലേയും മോക്ഷത്തിലേയും സുഖങ്ങളെ, പ്രയാസം കൂടാതെ തന്നെ നേടുന്നു)

കർത്തവ്യങ്ങളെ നിർവ്വഹിയ്ക്കുന്നതിന്നു ധനം കൂടാതെ കഴിയുകയില്ല. എന്നാൽ ധനം സമ്പാദിയ്ക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവരെ ഒരു തരത്തിലും ദ്രോഹിച്ചു കൊണ്ടായിക്കൂട, അധർമ്മംകൊണ്ടു നേടിയ ധനത്തിൽ ഒരംശംദാനം ചെയ്യുന്നതല്ല, അധർമ്മമേ ചെയ്യാതിരിയ്ക്കുകയാണ്, ദാനവും മറ്റും ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിലും പുണ്യം ചെയ്യുന്നതു അധർമ്മമായില്ലെങ്കിൽ ധർമ്മമാകും, അതു സ്വർഗ്ഗത്തിന്നും മോക്ഷത്തിന്നും ഐശ്വര്യത്തിന്നും കാരണമാകുന്ന പുണ്യമായി പരിണമിയ്ക്കും. സ്വർഗാദികളിൽ സങ്കല്പിയ്ക്കപ്പെടുന്ന സുഖം ഈ ലോകത്തിൽ, ഈ ജന്മത്തിൽത്തന്നെ ലഭിയ്ക്കുമെന്നും പറയാം.

118 സായം ഭുക്ത്വാ ലഘു ഹിതം സമാഹിതമനാഃ ശുചിഃ
ശാസ്താരമനുസംസ്മൃത്യ സ്വചര്യാം ചാഥ സംവിശേൽ
119 ദേശേ ശുചാവനാകീർണേ ദ്വിത്രാപ്തപരീചാരകഃ
യുക്തോപധാനം സ്വാസ്തീർണം വിസ്തീർണാവിഷമംസുഖം
120 ജാനുതുല്യം മൃദു ശുഭം സേവേത ശയനാസനം
പ്രാഗ്ദക്ഷിണശിരാഃ പാദാവ കുർവ്വണോ ഗുരൂൻ പ്രതി
121 പൂർവ്വാപരദിശാഭാഗേ ധർമ്മമേവാനുചിന്തയൻ

സായം ലഘു ഹിതം ഭുക്ത്വാ (വൈകിട്ടു ലഘുവും ഹിതവുമായി ഭക്ഷിച്ചിട്ട്) സമാഹിതമനാഃ (മനസ്സിനെ സമാധാനപ്പെടുത്തി-ചിന്തകളെല്ലാം മാറ്റിവെച്ച്) ശുചിഃ ശാസ്താരം അനുസംസ്മൃത്യ (ശുചിയായി ശാസ്താവിനെ ഈശ്വരനെ-വീണ്ടും സ്മരിച്ച്) സ്വചര്യാം പ അനുസംസ്മൃത്യ (തൻെറ അന്നത്തെ നടപടികളെക്കുറിച്ച് ഒന്നുകൂടി ഓർത്ത്) അഥ ശുചൌ അനാകീർണേ ദേശേ (പിന്നീട്, വെടുപ്പുള്ള തിരക്കില്ലാത്ത സ്ഥലത്ത്) ദ്വിത്രാപ്തപരിചാരകഃ (രണ്ടോ മൂന്നോ വിശ്വസ്തന്മാരായ പരിചാരകന്മാരോടുകൂടി) സംവിശേൽ (കിടക്കണം) യുക്തോപധാനം (പാകത്തിനുള്ള തലയിണയുള്ളതും) സ്വാസ്തീർണം (നല്ലവണ്ണം വിരിയ്ക്കപ്പെട്ടതും) വിസ്തീർണാവിഷമം (വിസ്താരമുള്ളതും നിരപ്പുള്ളതും) സുഖംമൃദു ശുഭം (സുഖംനൽകുന്നതും മാർദ്ദവമുള്ളതും മംഗളകരവും) ജാനുതുല്യം ശയനാസനം (മുട്ടിനു പൊക്കമുള്ളതുമായ കിടക്കാനും ഇരിയ്ക്കാനുമുള്ളതിനെയാണുപയോഗിക്കുന്നത്) പ്രാഗ്ദക്ഷിണശിരാഃ (കിഴക്കോട്ടോ തെക്കോട്ടോ തലവെച്ച്) ഗുരുൻ പ്രതിപാദൌ അകുർവ്വാണഃ (ഗുരുക്കന്മാരുടെ നേരെ കാലുകൾ നീട്ടാതെ കിടക്കണം) പൂർവ്വാപരദിശാഭാഗേ (വീടിൻെറ കിഴക്കുഭാഗത്തോ പടിഞ്ഞാറുഭാഗത്തോവേണം കിടപ്പുമുറി) ധർമ്മം ഏവ അനുചിന്തയേൽ (കിടക്കുമ്പോൾ ധർമ്മത്തെ സ്മരിയ്ക്കുകയും വേണം).

ശാസ്താവു ബുദ്ധപര്യായവുമാണ്. വൈകിട്ടെപരിപാടികളും ഭക്ഷണവും കഴിഞ്ഞ് ശാസ്താവിനെ സ്മരിക്കണമെന്ന് ശാസ്തൃശബ്ദംതന്നെ പ്രയോഗിച്ചിരിയ്ക്കുന്നതിൽ വാഗ്ഭടാചാര്യൻെറ ബുദ്ധഭക്തിയെ വിചാരിക്കാവുന്നതാണ്. ധർമ്മത്തെ ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടുറങ്ങണമെന്നതിലെ ധർമ്മശബ്ദവും ബുദ്ധാഗമ പ്രസിദ്ധമായ ശരണത്രയത്തിലെ ധർമ്മത്തെ സ്മരിപ്പിയ്ക്കുന്നതാകുന്നു. ബുദ്ധം ശരണം ഗച്ഛാമി ധർമ്മം ശരണം ഗച്ഛാമി സംഘം ശരണം ഗച്ഛാ

മി എന്നിവയാണു ശരണത്രയം രാത്രി ഭക്ഷണം പ്രത്യേകിച്ചു ലഘുവാക്കണമെന്നു പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. രാത്രൌ തു ഭോജനം കുര്യാത് പ്രഥമ പ്രഹരാന്തരേ കിഞ്ചിദൂനം സമശ്നീയാൽ ദുർജ്ജരം തത്രവർജ്ജയേത്-രാത്രിഭക്ഷണം ആദ്യത്തെ യാമത്തിനുള്ളിലാവണം (ഏഴരനാഴികയ്ക്കകം). അളവിൽ കുറച്ചു കുറവായിരിയ്ക്കണം-ദഹിയ്ക്കാൻ ബുദ്ധമുട്ടുള്ളത് അപ്പോൾ കഴിക്കരുത്.

ആദദീത സദാ ദേഹാദിത്ഥം സാരമസാരതഃ
122 ബിഭൃത് പ്രതിക്ഷണം മൃത്യോരയഥാതഥചേഷ്ടിതാൽ
ആരോഗ്യവിഭവ പ്രജ്ഞാവയോധർമ്മക്രിയാവതഃ
123 സുഖമായുർഹിതം ചോക്തം വിപരീതം വിപര്യയേ

ഇത്ഥം അസാരതഃദേഹാൽ (ഇപ്രകാരം സദാചാരംകൊണ്ടു നശ്വരമായ ദേഹത്തിൽനിന്നു) സദാ സാരം ആദദീത (എപ്പോഴും നാശമില്ലാത്ത ഒന്നിനെ നേടണം) അയഥാതഥ ചേഷ്ടിതാൽ മൃത്യോഃ പ്രതിക്ഷണം ബിഭൃത് (അപ്രതീക്ഷിതമായി പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്ന മരണത്തിൽ നിന്നു ഓരോ നിമിഷവും ഭയപ്പെടുന്നവനായി) ആരോഗ്യവിഭവപ്രജ്ഞാവയോധർമ്മക്രിയാവതഃ (ആരോഗ്യവും ഐശ്വര്യവും വിവേകവും യൌവനവും അവയ്ക്കനുസരിച്ചുള്ള കർമ്മവും ഉള്ളവന്) ആയുഃ സുഖം ഹിതം ച ഉക്തം (ആയുസ്സ് സുഖത്തെ നല്ക്കുന്നതും ശുഭത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതുമായി പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു) വിപര്യയേ വിപരീതം ച ഉക്തം (അല്ലാത്തപക്ഷം അല്ലാത്ത അവസ്ഥയും പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു).

നാശമില്ലാത്ത ഒന്നു ധർമ്മം. ജീവിതത്തെ പ്രയോജനകരമായിത്തീർക്കുന്ന ആരോഗ്യാദികളുടെ സിദ്ധിയ്ക്കാണു സ്വസ്ഥവൃത്തം ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. ആരോഗ്യാദികൾ സുഖത്തേയും ഹിതത്തേയും നൽകുന്ന ആയുസ്സിന്നു കാരണമാകുന്നു. അരോഗ്യാദികൾ ഇല്ലെങ്കിൽ ഉള്ള ആയുസ്സുതന്നെ ദുഃഖകരവും അഹിതകരവുമാകുന്നു. ഉദാസീനനായിരുന്നാൽ അകാലത്തുതന്നെ മരണം സംഭവിയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

സർവ്വതേജോനിധാനം ഹി നൃപ ഇത്യുച്യതേ ഭുവി
124 അദുഷയന്മനസ്തസ്മാദ്ഭക്തിമാംസ്തമുപാചരേൽ
പര്യസ്തികോപാശ്രയകോപഹാസ-
വിവാദനിഷ്ഠേവനജൃംഭണാനി
125 സർവ്വാഃ പ്രകൃത്യഭ്യധികാശ്ച ചേഷ്ടാ-
സ്തത്സന്നിധാനേ പരിവർജ്ജയേത്തു

ഭുവി നൃപഃ സർവ്വതേജോനിധാനം ഇതി ഉച്യതേ ഹി (ഭൂമിയിൽ രാജാവ് എല്ലാ പ്രതാപങ്ങളുടേയും ഇരിപ്പിടമാണെന്നു പറയപ്പെടുന്നുവല്ലോ) തസ്മാൽ ഭക്തിമാൻ മനഃഅദുഷയൻ തം ഉപാചരേൽ (അതുകൊണ്ടു ഭക്തിയോടെ, അദ്ദേഹത്തിൻെറ മനസ്സിനെ ദുഷിപ്പിയ്ക്കാതെ-അദ്ദേഹത്തിന്നുകോപം വരാതെ ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ട് അദ്ദേഹത്തെ പരിചരിയ്ക്കണം) തത്സന്നിധാനേ (അദ്ദേഹത്തിൻെറ സാന്നിധ്യത്തിൽ) പര്യസ്തികോപാശ്രയകോപഹാസവിവാദനിഷ്ഠേവനജൃം

ഭണാനി (മഞ്ചത്തിൽ ഇരിയ്ക്കുക, ഭിത്തിയിലോ മറ്റോ ചാരിയിരിയ്ക്കുക, കോപിയ്ക്കുക, ചിരിയ്ക്കുക, വാദപ്രതിവാദം ചെയ്യുക, തുപ്പുക, കോട്ടുവായിടുക എന്നിങ്ങനെയുള്ളവയും) പ്രകൃത്യഭ്യധികാഃ സർവ്വാഃ ചേഷ്ടാഃ ച (സാധാരണ ജനങ്ങൾ പതിവുള്ളതിലധികമുള്ള എല്ലാ പെരുമാറ്റങ്ങളേയും) പരിവർജ്ജയേത് തു (ഉപേക്ഷിയ്ക്കുകതന്നെ വേണം)

പര്യസ്തിക=മഞ്ചം. ഉപാശ്രയം=ചാരിയിരിയ്ക്കൽ. വൈദ്യനാണ് വേണ്ടപ്പെട്ടവനാണ് എന്നഭാവത്തോടെ പെരുമാറിയാൽ രാജാവിൻെറ അതൃപ്തിയും അതുനിമിത്തമുള്ള അപകടങ്ങളുമുണ്ടാകും. രാജവില്ലെങ്കിലും മേലധികാരികളും ഭരണാധികാരികളും എക്കാലത്തും എവിടെയും ഉണ്ടാകുമല്ലോ. അവരോടു ആദരപൂർവ്വം പെരുമാറണം. വിനയം ആർക്കും എവിടെയും ഒഴിച്ചുകൂടാത്ത ശീലമാകുന്നു.

സത്വാദ്യവസ്ഥാ വിവിധാശ്ച താസ്താഃ

സമ്യക് സമീക്ഷ്യാത്മഹിതം വിദധ്യാത്

126 അന്യോ/പി യഃ കശ്ചിദിഹാസ്തി മാർഗോ

ഹിതോപദേശദഷു ഭജേത തം ച

താഃ താഃ വിവിധാഃ സത്വാദ്യവസ്ഥാഃ ച (അതാതു പലേ തരത്തിലുള്ള കഴിവിൻെറ നിലകളേയും) സമ്യക് സമീക്ഷ്യ ആത്മഹിതം വിദദ്ധ്യാത് (വഴിപോലെ പരിശോധിച്ചു തനിയ്ക്കുഹിതമായിട്ടുള്ളതിനെ ചെയ്യണം) ഇഹ (ഈ വിഷയത്തിൽ) ഹിതോപദേശേഷു അന്യഃ അപി യഃ കശ്ചിത് മാർഗഃ അസ്തി (ഹിതോപദേശങ്ങളിൽ മറ്റെന്തെങ്കിലും മാർഗ്ഗം യാതൊന്നുണ്ടോ) തം ച ഭജേത (അതിനെയും അനുസരിയ്ക്കണം)

ഹിതോപദേശങ്ങൾ പറഞ്ഞവസാനിപ്പിയ്ക്കുക സാധ്യമല്ല. കാലദേശവ്യവസ്ഥാഭേദംകൊണ്ട്, അവയ്ക്കു വ്യത്യാസം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും. പൂർണ്ണമായ അനുഷ്ഠാനം സത്വം (സഹിഷ്ണുത കഴിവ്) മുതലായതുപോലെയുമാണിരിയ്ക്കുന്നത്. എങ്കിലും മാർഗ്ഗബോധവും ലക്ഷ്യബോധവും വിടാതെ, കഴിയുന്നത്ര അനുഷ്ഠിയ്ക്കുകതന്നെവേണം.

ഇതിചരിതമുപേതഃ സർവ്വജീവോപജീവ്യം
പ്രഥിതപൃഥുഗുണൌഘോ രക്ഷിതോ ദേവതാഭിഃ
127 സമധികശതജീവീ നിർവൃതഃ പുണ്യകർമ്മാ
വ്രജതി സുഗതിനിമ്നോ ദേഹഭേദേ/പി തുഷ്ടിം

ഇതി സർവ്വജീവോപജീവ്യം ചരിതം ഉപേതഃ (ഇപ്രകാരം എല്ലാ ജീവികളും ആശ്രയിക്കത്തക്ക ആചാരങ്ങളെ അനുഷ്ഠിക്കുന്നവൻ) പ്രഥിതപൃഥു ഗുണൌഘഃ (പ്രസിദ്ധങ്ങളും പ്രശസ്തങ്ങളുമായ ഗുണങ്ങളുടെ സമൂഹങ്ങൾ ഇണങ്ങുന്നവനായി) ദേവതാഭിഃ രക്ഷിതഃ (ദേവതമാരാൽ രക്ഷിക്കപ്പെട്ടവനാ

യി) സമധികശതജീവീ (നൂറുവയസ്സിൽ കൂടുതൽ ജീവിച്ചിരിയ്ക്കുന്നവനായി) നിർവൃതഃ (ആനന്ദമയനായി) പുണ്യകർമ്മാ (നിരന്തരം സൽപ്രവൃത്തികളെ ചെയ്യുന്നവനായി) സുഗതിനിമ്നഃ (ശോഭനമായ മാർഗ്ഗത്തിൽ ആസക്തനായി) ദേഹഭേദേ അപി തുഷ്ടിം വ്രജതി (ഈ ജന്മത്തിൽ മാത്രമല്ല, അടുത്ത ജന്മത്തിൽ കൂടി അഥവാ ദേഹനാശത്തിന്നുശേഷം മോക്ഷം നേടി, സന്തുഷ്ടനായിത്തീരുന്നു).

ധർമ്മാനുഷ്ഠാനമാണു ഏറ്റവും വലിയ ദേവപൂജ. മറ്റൊന്നുകൂടാതെതന്നെ, ധർമ്മത്തെ അനുഷ്ഠിയ്ക്കുന്നവനെ ദേവന്മാർ രക്ഷിയ്ക്കുന്നു. സുഗതൻ=ബുദ്ധൻ-സുഗതൻ പോയവഴി സുഗതി അതിൽ ആസക്തൻ എന്നു പറകകൊണ്ട് ആചാര്യന്റെ ബുദ്ധമാർഗ്ഗപക്ഷപാതം സുവ്യക്തം. ബൌദ്ധന്മാർ മോക്ഷത്തെ നിർവ്വാണം എന്നു പറയുന്നു, ആരോഗ്യത്തിന്നു ശരീരവും മാനസവുമായി മാത്രമല്ല, സാമൂഹികമായും സാഹചര്യമുണ്ട്. കാലദേശവ്യവസ്ഥാഭേദംകൊണ്ടു അല്പമെല്ലാം രീതിയ്ക്കു മാറ്റം വരാമെങ്കിലും, മൌലികമായ ധർമ്മത്തിന്റെ അനുഷ്ഠാനംകൊണ്ട്, സാമൂഹികമായ സാഹചര്യത്തെകൂടി അനുകൂലമാക്കിയാലേ ആരോഗ്യം അതിന്റെ പൂർണതയിൽ അനുഭവപ്പെടുകയുള്ളൂ.

ആചാര്യന്റെ തന്നെ അനന്തരകൃതിയായ അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിൽ, ദിനചര്യ കുറേകൂടി സംഗ്രഹിച്ചും സംസ്കരിച്ചും പ്രതിപാദിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. അതിൽ നിന്ന് ശ്രദ്ധേയങ്ങളായ ഏതാനും സൂക്തങ്ങളെക്കൂടി അനുബന്ധമായിച്ചേർക്കാം.

1 സുഖാർത്ഥാഃ സർവ്വഭൂതാനാം മതാഃ സർവ്വാഃ പ്രവൃത്തയഃ
സുഖം ച ന വിനാധർമ്മാൽ തസ്മാൽ ധർമ്മപരോഭവേൽ

എല്ലാജന്തുക്കളും സുഖത്തെ ആഗ്രഹിച്ചാണ് എല്ലാ പ്രവൃത്തികളും ചെയ്യുന്നത്. ധർമ്മം കൂടാതെ സുഖം ഉണ്ടാവുകയില്ല. അതുകൊണ്ടു ധർമ്മത്തിൽ നിഷ്ഠയുണ്ടാവണം. (ആരോഗ്യമാകുന്ന സുഖത്തെ ആഗ്രഹിയ്ക്കുന്നവന് അതുലഭിയ്ക്കുവാൻ, ഹിതചര്യാരൂപമായ ധർമ്മത്തെ അനുഷ്ഠിയ്ക്കാതെ കഴിയില്ല)

2 ഭക്ത്യാ കല്യാണമിത്രാണി സേവേതേതരദൂരഗഃ

(മംഗളാചാര സമ്പന്നന്മാരായ സുഹൃത്തുക്കളെ ആദരത്തോടെ അനുവർത്തിയ്ക്കണം, മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നു ഒഴിഞ്ഞു നിൽക്കണം)

3 ഉപകാരപ്രധാനഃ സ്യാദപകാരപരേ/പ്യരൌ-

(ഇങ്ങോട്ടുപദ്രവിയ്ക്കുന്ന ശത്രുവിന്നും, അങ്ങോട്ടുപകാരം ചെയ്യണം.)

4 ജനസ്യാശയമാലക്ഷ്യയോ യഥാ പരിതുഷ്യതി
തം തഥൈവാനുവർത്തേത പരാരാധനപണ്ഡിതഃ

(ഓരോരുത്തരുടേയും ആശയമറിഞ്ഞ് ഓരോരുത്തനും സന്തോഷമുണ്ടാക്കത്തക്കവണ്ണം, പെരുമാറുന്നവനാണു പരാരാധനപണ്ഡിതൻ)

5 **അനുയായാൽ പ്രതിപദം സർവ്വധർമ്മേഷു മധ്യമാം**

(എല്ലാ ധർമ്മങ്ങളിലും മധ്യമമായ മാർഗ്ഗത്തെ കൈക്കൊള്ളണം. അല്ലെങ്കിൽ ചില ധർമ്മങ്ങൾക്കു ഹാനിസംഭവിയ്ക്കും)

6 **ആചാര്യഃ സർവ്വചേഷ്ടാസു ലോക ഏവ ഹി ധീമതഃ**
അനുകര്യാത്തമേവാതോ ലൌകികേർത്ഥേ പരീക്ഷകഃ

(എല്ലാ പ്രവൃത്തികളിലും, ബുദ്ധിമാന് ലോകംതന്നെയാണു ഗുരുനാഥൻ. ലൌകികമായ കാര്യത്തിൽ, ഗുണദോഷവിചാരത്തോടെ, ലോകത്തെത്തന്നെ അനുസരിയ്ക്കണം)

7 **അർദ്രസന്താനതാ ത്യാഗഃ കായവാക്ചേതസാം ദമഃ**
സ്വാർത്ഥബുദ്ധിഃ പരാർത്ഥേഷു പര്യാപ്തമിതി സത്വ്രതം

(ദയ ദാനശീലം, ശരീരത്തേയും വാക്കിനേയും മനസ്സിനേയും നിയന്ത്രിയ്ക്കുക, പരാർത്ഥങ്ങളേയും സ്വാർത്ഥങ്ങളായിക്കാണുക എന്നിവയാണു ചുരുക്കത്തിൽ സദാചാരം)

8 **നക്തംദിനാനി മേ യാന്തി കഥം ഭൂതസ്യ സമ്പ്രതി**
ദുഃഖഭാങ്ങ്ന ഭവത്യേവം നിത്യം സന്നിഹിതസ്മൃതിഃ

(എങ്ങനെയിരിയ്ക്കുന്ന എനിയ്ക്കു ഇപ്പോൾ എങ്ങനെ രാപ്പകലുകൾ കഴിഞ്ഞുപോകുന്നു എന്നു നിത്യം ഓർത്തു ജീവിയ്ക്കുന്നവന് ഒരിയ്ക്കലും ദുഃഖിക്കേണ്ടതായി വരുകയില്ല)

ഇതിവാഗ്ഭടകൃതാവഷ്ടാംഗസംഗ്രഹേ
സുത്രസ്ഥാനേ തൃതീയോ/ധ്യായഃ

ഇപ്രകാരം വാഗ്ഭടകൃതിയായ അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹത്തിൽ സൂത്രസ്ഥാനത്തിൽ മൂന്നാം അധ്യായം ഗുരുകാരുണ്യംകൊണ്ടു വ്യാഖ്യാനിയ്ക്കപ്പെട്ടു.

ശ്രീഃ

അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹഃ

ചതുർത്ഥഃ അധ്യായഃ (നാലാം അധ്യായം)

ഋതുചര്യ

സമാന്യവിധിയായ ദിനചര്യയ്ക്കു കാലഭേദം കൊണ്ടു ഭേദം വരുന്നു. അതുകൊണ്ടു വിശേഷവിധിയായി ഋതുചര്യയെ വിധിയ്ക്കുന്നു. രോഗാരോഗ്യങ്ങൾക്കു ഏകകാരണം കാലാർത്ഥകർമ്മങ്ങളുടെ ഹീനമിഥ്യാതിയോഗവും സമ്യഗ്യോഗവും ആണെന്നു പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അവയിൽ അർത്ഥങ്ങളുടേയും കർമ്മങ്ങളുടേയും യോഗത്തെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളേയും കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങളേയും നിയന്ത്രിച്ചാൽ മതി. എന്നാൽ ശീതോഷ്ണവർഷരൂപമായ കാലത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ആർക്കും കഴിയുകയില്ല. അതുതന്നിൽനിന്നു അന്യമായി സ്വതന്ത്രമായി ഭവിയ്ക്കുന്നു. സ്വസ്ഥന്നു അതാത് ഋതുവിൽ കാലസ്വഭാവം കൊണ്ടു ദോഷങ്ങൾക്കു എങ്ങനെ വൈഷമ്യം വരാമെന്നും എങ്ങനെയുള്ള ആഹാരവിഹാരങ്ങളെകൊണ്ട് ദോഷങ്ങളെ സമങ്ങളാക്കി ആരോഗ്യത്തെ രക്ഷിയ്ക്കാമെന്നും ഉപദേശിയ്ക്കുന്നതാകയാൽ ഋതുചര്യയും സ്വസ്ഥവൃത്തത്തിൽപ്പെടുന്നു. ദേശഭേദം കൊണ്ടും കാലഗതികൊണ്ടും ഋതുസ്വഭാവത്തിന്നു മാറ്റം വരാമെന്നതുകൊണ്ട്, ആചാര്യവാഗ്ഭടൻ സ്വദേശത്ത് അനുഭവപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയെ ഉദാഹരണമാക്കി വിശഷയത്തെ പ്രതിപാദിച്ചുവെന്നും, അതിൽ അന്തർഭവിച്ചിരിയ്ക്കുന്ന സിദ്ധാന്തങ്ങളെ അനുസരിച്ച് ഓരോ ദേശത്തേയും ഋതുചര്യയെ ക്രമപ്പെടുത്തേണ്ടതാണെന്നും കൂടി ധരിയ്ക്കേണ്ടതുണ്ട്.

1 **അഥാത ഋതുചര്യാം നാമാധ്യായം വ്യാഖ്യാസ്യാമഃ**
ഇതിഹ സ്മാഹുരാത്രേയാദയോ മഹർഷയഃ-

അഥ അതഃ (അനന്തരം ക്രമപ്രാപ്തമാകകൊണ്ട്) ഋതുചര്യാം നാമ അധ്യായം വ്യാഖ്യാസ്യാമഃ (ഋതുചര്യ എന്നുപേരായ അധ്യായത്തെ വിസ്തരിച്ചു പറഞ്ഞു

മനസ്സിലാക്കിത്തരാം) ഇതിഹ (എന്നിപ്രകാരം കാരുണ്യത്തോടെ) ആത്രേയാ ദയഃ മഹർഷയഃ ആഹുഃ സ്മ (ആത്രേയൻ തുടങ്ങിയ മഹർഷിമാർ അരുളി ചെയ്തു)

2 **കാലോ ഹി നാമ ഭഗവാനനാദിനിധനോയഥോപചിത കർമ്മാനുസാരീ യദനുരോധാദാദിത്യാദയഃ ഖാദയശ്ച മഹാഭൂതവിശേഷാസ്തഥാ തഥാ വിപരിണമന്തോ ജന്മവതാം ജന്മമരണസ്യർത്തുരസവീര്യദോഷദേഹബലവ്യാപ ത്സമ്പദാം ച കാരണത്വം പ്രത്യയതാം പ്രതിപദ്യന്തേ ।**

കാലഃ ഹി നാമ (കാലമെന്നുള്ളതാകട്ടെ) അനാദിനിധനഃ ഭഗവാൻ (ആദിയും അന്തവും ഇല്ലാത്ത ഭഗവാനാകുന്നു) യഥോചിതകർമ്മാനുസാരീ (അതു ജന്തുക്കളുടെ കർമ്മത്തിൻെറ അനുഭവത്തിന്നു അനുസരിയ്ക്കുന്നു) യദനുരോധാൽ ആദിത്യാദയഃ ഖാദയഃ മഹാഭൂതവിശേഷാഃ ച (യാതൊന്നിന്ന് അധീനമായി സൂര്യൻ തുടങ്ങിയവയും ആകാശം തുടങ്ങിയ പഞ്ചമഹാഭൂതവിശേഷങ്ങളും) തഥാ തഥാ പരിണമന്തഃ (അതാതുതരത്തിൽ പരിണാമത്തെ പ്രാപിച്ചുകൊണ്ട്) ജന്മവതാം ജനനമരണസ്യ (ജന്തുക്കളുടെ ജനനത്തിന്നും മരണത്തിന്നും) ഋതുരസവീര്യദോഷദേഹബല വ്യാപത്സമ്പദാം ച (ഋതു, രസം, വീര്യം ദോഷം, ദേഹം, ബലം എന്നിവയുടെ ദോഷങ്ങൾക്കും ഗുണങ്ങൾക്കും) കാരണത്വം പ്രത്യയതാം ച പ്രതിപദ്യന്തേ (കാരണമായും സഹചാരിയായും തീരുന്നു).

കലയതി ഇതി കാലഃ സൃഷ്ടിസ്ഥിതിലയങ്ങളെ നിർവ്വഹിയ്ക്കുന്നതാണു കാലം. എല്ലാം മാറിയും മറിഞ്ഞും വരുമ്പോൾ, മാറ്റമില്ലാത്ത അതു ആദിയും അന്തവുമറ്റതാകുന്നു. അതുകൊണ്ടതിനെ ഭഗവാൻ എന്നുപറയുന്നു. അനുഭവിയ്ക്കുന്നതിന്നുള്ള ജന്തുക്കളുടെ കർമ്മവിശേഷമാണു കാലത്തിൻെറ ഭാവഭേദങ്ങൾക്കു കാരണമെന്നു കല്പിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. കാരണം രണ്ടു തരത്തിലുണ്ട്, ഹേതുവെന്നും പ്രത്യയമെന്നും. ഹേതു നേരിട്ടും പ്രത്യയം സാഹചര്യം കൊണ്ടും കാരണമാകുന്നു. കാലം പ്രകൃതിയുടെ വികാരമായ സൃഷ്ടിയ്ക്ക് ഹേതുവും പ്രത്യയവുമായി വർത്തിയ്ക്കുന്നു. കാലത്താൽ പ്രേരിതമായി കാലത്തിൻെറ സാഹചര്യത്തിലാണ് അന്തരീക്ഷത്തിൽ പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്ന സൂര്യാദികളും ശീതോഷ്ണവർഷരൂപമായ ഋതുവും, പരിണാമക്രമത്തിൽ സംഭവിയ്ക്കുന്ന പഞ്ചഭൂതങ്ങളും എല്ലാംതന്നെ ഓരോരോ അവസ്ഥാഭേദത്തെ പ്രാപിയ്ക്കുന്നത്.

3 **സ മാത്രാകാഷ്ഠാകലാനാഡികാമുഹൂർത്തയാമാഹോരാത്ര പക്ഷമാസർത്ത്വയനവർഷഭേദേന ദ്വാദശധാ വിഭജ്യതേ**

സഃ (അത് കാലം) മാത്രാകാഷ്ഠാകലാനാഡികാമുഹൂർത്തയാമാഹോരാത്ര പക്ഷമാസർത്ത്വയനവർഷഭേദേന (മാത്ര, കാഷ്ഠ, കല, നാഡിക, മുഹൂർത്തം, യാമം, അഹോരാത്രം, പക്ഷം, മാസം, ഋതു, അയനം, വർഷം എന്ന ഭേദം കൊണ്ട്) ദ്വാദശധാ വിഭജ്യതേ (പന്ത്രണ്ടായി വിഭജിയ്ക്കപ്പെടുന്നു)

കാലത്തെ കണക്കാക്കുന്നതിന്നുവേണ്ടിയാണു ഈ വിഭാഗം. സൗകര്യത്തിന്നു വേണ്ടി മറ്റുതരത്തിലും, സെക്കണ്ട്, മിനിട്ടു എന്നിങ്ങനെയും വഭജിച്ചുകൂടാ യ്കയില്ല.

3-13 തത്ര അക്ഷിനിമേഷോ മാത്രാ । താഃ പഞ്ചദശ കാഷ്ഠാ । താ സ്ത്രിംശത് കലാ । താഃ സദശഭാഗാ വിംശതിർന്നാഡികാ। നാഡികാദ്വയം മുഹൂർത്തശ്ചി തേ തുല്യരാത്രിന്ദിവേ രാശിഭാഗേ ചത്വാരഃ പാദോനാഃ യാമഃ । തൈശ്ചതുർ ഭിരഹോ രാത്രിശ്ച । പഞ്ചദശാഹോരാത്രഃ പക്ഷഃ । പക്ഷദ്വയം മാസം । സ ശുക്ലാന്തഃ । തൈർമാർഗ ശീർഷാദിഭിർദ്വിസംഖ്യൈസ്തൈർ ഹേമന്ത ശിശി രവസന്ത ഗ്രീഷ്മവർഷാശരദാഖ്യാഃ ഷഡൃതവോ ഭവന്തി ।തേഷു ശിശിരാ ദയസ്ത്രയോ രവേരുദഗയനമാദാനം ച । ശേഷാദക്ഷിണായനം വിസർ ഗ്ഗശ്ച । താവാദാനവിസർഗ്ഗൌ വർഷം

തത്ര അക്ഷിനിമേഷഃ (അവയിൽ, കണ്ണിമച്ചു മിഴിയ്ക്കുന്നതിന്നുള്ള സമയം മാത്രയാകുന്നു) പഞ്ചദശ താഃ കാഷ്ഠാ (പതിനഞ്ചുമാത്രകൾ കാഷ്ഠ) ത്രിംശത് താഃ കലാ (മുപ്പതു കാഷ്ഠങ്ങൾ കല) സദശഭാഗാഃ വിംശംതിഃ താഃ നാഡികാ (പത്തിലൊന്നോടുകൂടിയ ഇരുപതു (20 1/10) കലകൾ നാഴിക) നാഡികാദ്വ യം മുഹൂർത്തഃ ച (രണ്ടുനാഴികകൾ മുഹൂർത്തവുമാകുന്നു) പദോനാഃ ചത്വാ രഃ തേ (കാൽകുറഞ്ഞ നാലു (3 3/4) മുഹൂർത്തങ്ങൾ-ഏഴര നാഴിക) തുല്യരാ ത്രിന്ദിവേ രാശിഭാഗേ (രാവും പകലും ഒപ്പമായിരിയ്ക്കുന്ന കാലത്ത്) യാമഃ (യാ മമാകുന്നു) ചതുർഭിഃ തൈഃ അഹഃ രാത്രിഃ ച (നാലുയാമങ്ങൾകൊണ്ടു പകലും, അത്രകൊണ്ടുതന്നെ രാത്രിയും ഉണ്ടാകുന്നു.) പഞ്ചദശ അഹോരാത്രാഃ പക്ഷഃ (പതിനഞ്ചു രാപ്പകലുകൾ പക്ഷം). പക്ഷദ്വയം മാസഃ (രണ്ടു പക്ഷങ്ങൾ മാസം) സഃ ശുക്ലാന്തഃ (മാസം സുക്ലപക്ഷത്തിൽ അവസാനിയ്ക്കുന്നു.-ഒരു വെളുത്തവാ വിനുശേഷം - ഒരു കറുത്തപക്ഷവും ഒരു വെളുത്തപക്ഷവും ഉൾപ്പെടെ-അടുത്ത വെളുത്തവാവ് കൂടിയതാണുമാസം) മാർഗശീർഷാദിഭിഃ ദ്വിസംഖ്യൈഃ തൈഃ (മാർഗശീർഷം തുടങ്ങി രണ്ടെണ്ണം വീതം കൂടുന്ന മാസങ്ങൾകൊണ്ട്) ക്രമാൽ ഹേമന്തശിശിരവസന്തഗ്രീഷ്മവർഷാശരദാഖ്യാഃ ഷഡ് ഋതവഃ ഭവന്തി) ക്രമത്തിൽ ഹേമന്തം ശിശിരം വസന്തം ഗ്രീഷ്മം വർഷം ശരത്ത് എന്നുപേരുള്ള ആറു ഋതു ക്കൾ ഉണ്ടാകുന്നു) തേഷു ശിശിരദയഃ ത്രയഃ (അവയിൽ ശിശിരം തുടങ്ങിയ മൂ ന്നെണ്ണം=ശിശിരം, വസന്തം, ഗ്രീഷ്മം എന്നിവ) രവേഃ ഉദഗയനം (സൂര്യൻെറ വട ക്കോട്ടുള്ള യാത്രാകാലം) ആദാനം ച (ആദാനവും) ശേഷാഃ ദക്ഷിണായനം വി സർഗ്ഗഃ ച (ശേഷിച്ച വർഷ, ശരത്ത് ഹേമന്തം എന്ന മൂന്നു ഋതുക്കൾ - സൂര്യ ൻെറ തെക്കോട്ടുള്ള യാത്രാകാലം വിസർഗ്ഗവും ആകുന്നു). തൌ ആദാനവി സർഗ്ഗൌ വർഷം ഭവതി (ആ ആദാനവും വിസർഗ്ഗവും കൂടിയതു വർഷവും ആകുന്നു).

ഒരുനാഴിക ഇരുപത്തിനാലുമിനിട്ടെന്നു കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. അറു പതുവിനാഴികകൂടിയതു ഒരു നാഴിക എന്നും കണക്കുണ്ട്. ഇരുപത്തിനാലുവി നാഴികയാണു ഒരു സെക്കണ്ട്. ഇമച്ചുമിഴിയ്ക്കാനുള്ള സമയമാണല്ലോ മാത്ര.

അതിനെത്തന്നെ നിമിഷം എന്നും ക്ഷണം എന്നും പറയുന്നു. ലഘ്വക്ഷരം ഉച്ചരിയ്ക്കാനുള്ള സമയമായും, ഉള്ളംകൈകൊണ്ടു മുട്ടൊന്നു ചുറ്റാൻ (യാവൽ പര്യേതി ഹസ്താഗ്രം ദക്ഷിണം ജാനുമണ്ഡലം) വേണ്ട സമയമായും അതിനെ പറയാറുണ്ട്-പല ഉപക്രമങ്ങളിലും ഇത്രമാത്രകൾ എന്നു സമൃഗ്യോഗത്തിൻെറ സമയത്തെ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. 32/201 സെക്കൻറ് ഒരു മാത്രയെന്നു കമക്കാക്കാം. പതിനാറുസെക്കൻറ് നൂറുമാത്രയെന്നുവെയ്ക്കുന്നതും സാമാന്യമായി ശരിയാകും; ഇക്കാലത്തു സമയം നോക്കാൻ സൌകര്യം വാച്ചാണല്ലോ. 1) മാർഗ്ഗശീർഷവും പൌഷവും ഹേമന്തം 2) മാഘവും ഫാൽഗുനവും ശിശിരം. 3) ചൈത്രവും വൈശാഖവും വസന്തം 4) ജ്യേഷ്ഠവും ആഷാഢവും ഗ്രീഷ്മം 5) ശ്രാവണവും പ്രോഷ്ഠപദവും വർഷ 6) ആശ്വിനവും കർത്തികവും ശരത്ത്-മൃഗശീർഷം (മകയിരം) നക്ഷത്രത്തിൽ വെളുത്തവാവുവരുന്ന മാസമാണു മാർഗശീർഷം. സാമാന്യമായി വൃശ്ചികമാസത്തിലെ കറുത്തവാവിന്നു പിറ്റേ ദിവസമാണ് മാർഗശീർഷമാസാരംഭം. അന്നു ഹേമന്തഋതുവും ആരംഭിയ്ക്കുന്നു. ഏറെക്കുറെ വൃശ്ചികമധ്യം മുതൽ മകര മധ്യം വരെ ഹേമന്തഋതുവെന്നു കണക്കാക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ വൃശ്ചികവും ധനുവും എന്നു എളുപ്പത്തിന്നു പറയാം. അപ്പോൾ മകരം മുതൽ ഉത്തരായണമെന്ന കണക്കും ഒപ്പിയ്ക്കാം. മകരവും കുംഭവും ശിശിരം എന്നുതുടങ്ങി തടർന്നു കണക്കുകൂട്ടുകയും ചെയ്യാം.

14-15 തയോരാദാനമാഗ്നേയം। തസ്തിൻ ഖലു കാലസ്വഭാവമാർഗ പരിഗൃഹീതോ/ത്യർത്ഥോഷ്ണരുക്ഷസ്തിജാലമണ്ഡലോ/ർക്കസ്തത്സമ്പർക്കാദ്വായവശ്ച തീവ്രരൂക്ഷാഃ സോമജം ഗുണമുപശോഷയന്തോ ജഗതഃ സ്നേഹമാദദാനാ ഋതുക്രമേണോപജനിതരൌക്ഷ്യാഃരൂക്ഷാംസ്തിക്തകഷായകടുകാനഭിപ്രബലയന്തോ നൃണാം ദൌർ ബല്യമാവഹന്തി ।

തയോഃ (ആദാനവിസർഗ്ഗങ്ങളിൽ) ആദാനം ആഗ്നേയം (ആദാനകാലം ആഗ്നേയമാകുന്നു) തസ്മിൻ തു (അക്കാലത്താകട്ടെ) കാലസ്വഭാവമാർഗപരിഗൃഹിതഃ അത്യർത്ഥോഷ്ണഗഭസ്തിജാലമണ്ഡലഃ (കാലസ്വഭാവത്തിന്നും സഞ്ചാരവിശേഷത്തിന്നും അധീനനായി ഏറ്റവും ചൂടുള്ള രസ്മിസമൂഹത്താൽ ചുറ്റപ്പെട്ടവനായ സൂര്യനും) തത്സമ്പർക്കാൽ തീവ്രരൂക്ഷാഃ വായവഃ ച (അങ്ങനെയുള്ള സൂര്യൻെറ സമ്പർക്കംകൊണ്ടു അത്യധികം രൂക്ഷങ്ങളായ വായുക്കളും) ജഗതഃ സോമജം ഗുണം ഉപശോഷയന്തഃ (ലോകത്തിന്നു സോമനിൽനിന്നുള്ള സൌമ്യമായ-ഗുണത്തെ വരട്ടിക്കൊണ്ട്) സ്നേഹം ആദദാനാഃ (സ്നിഗ്ദ്ധതയെ വലിച്ചെടുത്തുകൊണ്ട്) ഋതുക്രമേണ ഉപജനിതരൌക്ഷ്യാഃ (ഋതുക്രമം കൊണ്ട്-ശിശിരത്തേക്കാൾ വസന്തത്തിലും അതിനേക്കാൾ ഗ്രീഷ്മത്തിലും-അധികമധികം രൂക്ഷതയെ ഉണ്ടാക്കുന്നവയായി) രൂക്ഷാൻ തിക്തകഷായകടുകാൻ അഭിപ്രബലയന്തഃ (രൂക്ഷങ്ങളായ തിക്തം, കഷായം, കടുകം എന്നീ രസങ്ങളെ അതാതു ഋതുവിൽ (ശിശിരത്തിൽ തിക്തം. വസന്തത്തിൽ കഷായം, ഗ്രീഷ്മത്തിൽ കടുകം) ബലപ്പെടുത്തുന്നവയായി) നൃണാം ദൗർബല്യം ആവഹന്തി ജനങ്ങൾക്കു ബലഹാനിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നു).

അതാതു കാലത്തിൻെറ സ്വഭാവമാണു അതാതു രസത്തിന്നു ബലം നല്കുന്നതും സൂര്യൻെറ ഉത്തരായണകാലത്ത്, ഉത്തരദിക്കുകളിൽ ഈ ഗുണങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ചനുഭവപ്പെടുന്നു, സൂര്യൻെറ അയനത്തെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി സങ്കല്പിതമായിരിയ്ക്കുന്ന ഭൂമധ്യത്തിന്നുതൊട്ടുവടക്കാണു ഭാരതം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത് ഭൂമധ്യത്തിന്നു തെക്കുഭാഗത്തുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ അപ്പോൾ അനുഭവം വ്യത്യസ്തമായിരിയ്ക്കും, വിസർഗ്ഗസദൃശമായിരിയ്ക്കും. ആഗ്നേയങ്ങളായ ഗുണങ്ങൾക്കുപുഷ്ടിയുള്ളതുകൊണ്ടാണ് ആദാനത്തെ ആഗ്നേയമെന്നു പറയുന്നത്.

16 **വിസർഗ്ഗസ്തു സൌമ്യഃ । തസ്മിന്നപി കാലമാർഗമേഘവാതവർഷാഭിഹതപ്രഭാവേ ഭക്ഷിണായനഗേ/ർക്കേ ശശിനി ച അവ്യാഹതബലേ ശിശിരാഭിർഭാഭിഃ ശശ്വദാപ്യായമാനേ മഹേന്ദ്ര സലിലപ്രശാന്തസന്താപേ ജഗത്യരൂക്ഷാ രസാപ്രവർദ്ധന്തേ/ അമ്ലലവണമധുരാ യഥാക്രമം ബലം ചോപചീയതേ നൃണാമിതി.**

വിസർഗ്ഗഃ തു സൌമ്യഃ (വിസർഗ്ഗം സൌമ്യമാകുന്നു) തസ്മിൻ അപി അർക്കേ കാലമാർഗമേഘവർഷാഭിഹതപ്രഭാവേ ദക്ഷിണായനഗേ (അക്കാലത്താകട്ടെ സൂര്യൻ, കാലം, മാർഗ്ഗം, മേഘം, വർഷം എന്നിവയാൽ പ്രതാപത്തിന്നുഹാനിവന്ന്, തെക്കേ ദിക്കിലേയ്ക്കു സഞ്ചരിയ്ക്കവേ) ശശിനി ച അവ്യാഹതബലേ (ചന്ദ്രനാകട്ടെ ബലത്തിന്നു ഹാനിയില്ലാതിരിയ്ക്കെ) മഹേന്ദ്രസലിലപ്രശാന്തസന്താപേ ജഗതി ശിശിരാഭിഃ ഭാഭിഃ ശശ്വത് ആപ്യായമാനേ (പെയ്ത്തുവെള്ളംകൊണ്ടു ചൂടൊതുങ്ങിയ ഭൂമി കുളിരേറ്റുന്ന രശ്മികളാൽ പോഷിപ്പിയ്ക്കപ്പെടുമ്പോൾ) അരൂക്ഷാഃ അമ്ലലവണമധുരാഃ രസാഃ യഥാക്രമം പ്രവർദ്ധന്തേ (സ്നിഗ്ദ്ധങ്ങളായ അമ്ലം,ലവണം, മധുരം എന്നീ രസങ്ങൾ ഋതുതോറും-വർഷത്തിൽ അമ്ലം, ശരത്തിൽ ലവണം, ഹേമന്തത്തിൽ മധുരം എന്നിങ്ങനെ-വർധിയ്ക്കുന്നു) നൃണാം ബലം ച ഉപചീയതേ (ജനങ്ങൾക്കും ബലം കൂടിവരുണ) ഇതി (ഇങ്ങിനെയാണ് ആദാനവിസർഗ്ഗങ്ങളിലെ സ്ഥിതി)

രസങ്ങളുടെ നിഷ്പത്തിയെക്കുറിച്ചു പറയുമ്പോൾ ഓരോ ഋതുവിൽ, ആ ഋതുവിലെ സ്വഭാവികമായ സാഹചര്യംകൊണ്ട്, ഇവിടെ പറയപ്പെട്ട അതാതു രസംനിഷ്പന്നമാകുന്നതായി പറയപ്പെടുന്നുണ്ട്, പ്രകൃതിയിൽ സൂര്യൻ ചന്ദ്രൻ എന്നിവ ചൂടിൻേറയും തണുപ്പിൻെറയും പ്രതീകങ്ങളാകുന്നു എന്നു കരുതിയാൽ മതി. അതിന്നപ്പുറമുള്ള ചിന്തയ്ക്ക് ഈ വിഷയത്തിൽ പ്രസക്തിയില്ല.

17 **ഭവതി ചാത്ര**

ഹേമന്തേ ശിശിരേ ചാഗ്ര്യം വിസർഗാദാനയോർബലം
ശരദ്വസന്തയോർമ്മധ്യം ഹീനം വർഷാനിദാഘയോഃ

ഭവതി ച അത്ര (എന്നുമാത്രമല്ല) വിസർഗാദാനയോഃ (വിസർഗത്തിലും ആദാനത്തിലും) ഹേമന്തേ ശിശിരേ ച ബലം അഗ്ര്യം (ഹേമന്തത്തിലും ശിശിരത്തിലും ബലം ഏറ്റവും കൂടിയിരിയ്ക്കും) ശരദ്വസന്തയോഃ മധ്യം (ശരത്തിലും

വസന്തത്തിലും മധ്യമായിരിയ്ക്കും) വർഷാനിദാഘയോഃ ഹീനം ഭവതി (വർഷക്കാലത്തും ഗ്രീഷ്മകാലത്തും ഏറ്റവും കുറവുമായിരിയ്ക്കും)

ഗദ്യമയമായ ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ, ഗദ്യം കഴിഞ്ഞു ഭവതി ചാത്ര എന്നാണു പദ്യം തുടങ്ങുക. വിസർഗ്ഗത്തിൽ വർധിച്ചുവരുന്ന ബലം, അവസാനത്തെ ഋതുവായ ഹേമന്തത്തിൽ ഏറ്റവും പുഷ്ടമായിരിയ്ക്കും. ആ ബലാധിക്യത്തോടെയാണു ആദാനത്തിലെ ആദ്യഋതുവായ ശിശിരം തുടങ്ങുക. ക്രമത്തിൽ കൂടി ശരത്തിലും ക്രമത്തിൽ കുറഞ്ഞു ഹേമത്തിലും ബലം മധ്യമായിരിയ്ക്കും. ആദാനത്തിൻെറ ഒടുവിലത്തേതായ ഗ്രീഷ്മത്തിലും അതിൻെറ തുടർച്ചയായ വർഷത്തിലും ബലം ഏറ്റവും ഹീനവുമായിരിയ്ക്കും.

ഹേമന്താദിയായിട്ടാണു ആറുഋതുക്കളെപ്പറഞ്ഞത്. ഉത്തരായണം ദക്ഷിണായനം എന്നു കണക്കാക്കുമ്പോൾ ശിശിരാദീയായി പറയേണ്ടതായിരുന്നു. ഹേമന്തശിശിരങ്ങൾ കാലസ്വഭാവമായ ശൈത്യംകൊണ്ട് സദൃശങ്ങളാകുന്നു. ചര്യയെ അതിദേശിയ്ക്കാനുള്ള സൌകര്യത്തിന്നുവേണ്ടി, അവയെ ഒന്നിച്ചു പറഞ്ഞതാണ്. അതുതന്നെ എന്നു പറയുകയാണു അതിദേശിയ്ക്കുക. ഇനി ഓരോ ഋതുവിൻേറയും സ്വഭാവത്തേയും അതനുസരിച്ചുള്ള ചര്യയേയും പറയുന്നു.

18 ധൂമധുമ്രരജോമന്ദാസ്തുഷാരാവിലമണ്ഡലാഃ ।
ദിഗാദിത്യാ മരുച്ചൈത്യാദുത്തരോ രോമഹർഷണഃ ॥
19 ലോധ്രപ്രിയംഗുപുന്നാഗലവല്യഃ കുസുമോജ്വലാഃ ।
ദൃപ്താ ഗജാജമഹിഷവാജിവായസസൂകരാഃ ॥
29 ഹിമാനീപടലച്ഛന്നാ ലീനമീനവിഹംഗമാഃ ।
നദ്യഃ സബാഷ്പാഃ സോഷ്മാണഃ കൂപാപശ്ച ഹിമാഗമേ ॥

ഹിമാഗമേ (ഹേമന്തകാലത്ത്) ദിഗാദിത്യാഃ (ദിക്കുകളും ആദിത്യനും) ധൂമധുമ്രാഃ (പുകപിടിച്ചപോലെ ഇരുണ്ടവയും) രജോമന്ദാഃ (പൊടികൊണ്ടുമങ്ങിയവയും) തുഷാരാവിലമണ്ഡലാഃ (മഞ്ഞുകൊണ്ടുമലിനമായ മണ്ഡലങ്ങളോടുകൂടിയവയും ആയിരിയ്ക്കും) ഉത്തരഃ മരുത് ശൈത്യാത് രോമഹർഷണഃ (വടക്കൻ കാറ്റു തണുപ്പുകൊണ്ടുരോമാഞ്ചമുണ്ടാക്കുന്നു) രോധ്രപ്രിയംഗുപുന്നാഗലവല്യഃ കുസുമോജ്വലാഃ (പാച്ചോറ്റി, ഞാഴൽ, പുന്ന, അരിനെല്ലി എന്നിവ പൂക്കൾ കൊണ്ടു ശോഭിയ്ക്കുന്നു) ഗജാജമഹിഷവാജിവായസസുകരാഃ ദൃപ്താഃ (ആന, ആട്, പോത്ത് കുതിര, കാക്ക, പന്നി എന്നിവയ്ക്കു ഉത്സാഹമുണ്ടാകുന്നു) നദ്യഃ ഹിമാനീപടലച്ഛന്നാഃ ലീനമീനവിഹംഗമാഃ സബാഷ്പാഃ (നദികൾ മഞ്ഞുകട്ട കൊണ്ടു മൂടപ്പെട്ടു, മത്സ്യങ്ങളും പക്ഷികളും ഒളിഞ്ഞ് ആവി പൊങ്ങുന്നവയാകുന്നു) കൂപാപഃ ച സോഷ്മാണഃ ഭവന്തി (കിണറ്റിലെ വെള്ളമാകട്ടെ ചൂടുള്ളതാകുന്നു).

ഭൂമിയുടെ ചൂടുപുറത്തുപോകാൻ വഴിയില്ലാത്തതുകൊണ്ടും കിണറ്റുവെള്ളം കട്ടപിടിയ്ക്കാതെ ചുടുള്ളതായിരിയ്ക്കുന്നു. നദിയാകട്ടെ നീണ്ടുപരന്നു ബാഹ്യമായ തണുപ്പേറ്റു മഞ്ഞുമൂടി കിടക്കുന്നു.

21 ദേഹോഷ്മാണോ വിശന്തോന്തഃശീതേ ശീതാനിലാഹതാഃ
ജഠരേ പിൺഡിതോഷ്മാണം പ്രബലം കർവ്വതേ/നലം
22 വിസർഗ്ഗേ ബലിനാം പ്രായഃ സ്വഭാവാദിഗുരു ക്ഷമം
ബൃംഹണാന്യന്നപാനാനി യോജയേത്തസ്യ യുക്തയേ
23 അനിന്ധനോ/ന്യഥാ സീദേദത്യുദീർണതയാഥവാ
ധാതൂനപി പചേത്തസ്യ തതസ്തേഷാം ക്ഷയാന്മരുത്
24 തേജഃ സഹചരഃ കുപ്യേച്ഛീതഃ ശീതേ വിശേഷതഃ

ശീതേ (മഞ്ഞുകാലത്ത്) ശീതാനിലാഹതാഃ ദേഹോഷ്മാണഃ അന്തഃ വിശന്തഃ (തണുത്ത കാറ്റുതട്ടി ദേഹത്തിലേ ചൂടുകൾ അകത്തേയ്ക്കു വലിഞ്ഞു) ജഠരേ പിണ്ഡിതോഷ്മാണം അനലം പ്രബലം കർവ്വതേ (വയറ്റിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ച ചൂടോടുകൂടിയ അഗ്നിയെ-ജഠരാഗ്നിയെ-ബലമേറിയതാക്കുന്നു) വിസർഗ്ഗേ പ്രായഃ ബലിനാം സ്വഭാവാദിഗുരു ക്ഷമം (വിസർഗ്ഗത്തിൽ സാമാന്യമായി ബലിഷ്ഠരായ ജനങ്ങൾക്ക് സ്വഭാവംകൊണ്ടും സംസ്ക്കാരംകൊണ്ടും മറ്റും ഗുരുത്വമേറിയ ആഹാരം യോഗ്യമാകുന്നു) തസ്യ യുക്തയേ (അങ്ങനെയുള്ള ജഠരാഗ്നിയെ സമീകരിയ്ക്കുന്നതിന്നുവേണ്ടി) ബൃംഹണാനി അന്നപാനാനി യോജയേൽ (പോഷകങ്ങളായ അന്നപാനങ്ങളെ ഉപയോഗിയ്ക്കണം) അന്യഥാ നിരിന്ധനഃ സീദേത് (അല്ലെങ്കിൽ പചിയ്ക്കാൻ വിറകില്ലാത്ത അഗ്നിപോലെ തളരും) അഥവാ അത്യുദീർണതയാ അസ്യ ധാതൂൻ അപിപചേത് (അല്ലെങ്കിൽ, അതിദീപ്തമായിരിയ്ക്കുകകൊണ്ട്, അവൻെറ ധാതുക്കളേയും പചിപ്പിച്ചുവെന്നും വരും) തതഃ തേഷാം ക്ഷയാൽ തേജസ്സഹചരഃ വായുഃ കപ്യേൽ (അതുകൊണ്ട് ആ ധാതുക്കളുടെ ക്ഷയം നിമിത്തം, അഗ്നിയ്ക്കു കൂട്ടുകാരനായ വായു കോപിച്ചുവെന്നും വരും) ശീതേ ശീതഃമരുത് വിശേഷതഃ (ശീതകാലത്തു ശീതമായ വായു പ്രത്യേകിച്ചും കോപിയ്ക്കാം).

സമാഗ്നിയായ സ്വസ്ഥന്നു ഈ സഹാചര്യത്തിൽ ഇതെല്ലാം സംഭവിയ്ക്കുന്നു. ആഹാരമഗ്നിഃ പചതി ദോഷാനാഹാരവർജ്ജിതഃ ധാതൂൻ ക്ഷീണേഷു ദോഷേഷു ജീവിതം ധാതുസംക്ഷയേ-അഗ്നി ആഹാരത്തെ പചിയ്ക്കുന്നു. ആഹാരമില്ലെങ്കിൽ വർദ്ധിച്ചിരിയ്ക്കുന്ന ദോഷത്തെ പചിയ്ക്കുന്നു. ദോഷ ക്ഷയത്തിൽ ധാതുക്കളെ പചിയ്ക്കുന്നു. ധാതുക്ഷയത്തിൽ ജീവിതത്തെത്തന്നെ പചിയ്ക്കുന്നു. ആഹാരം ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടുള്ള "ഒരിയ്ക്കലും ഉപവാസവും എല്ലാ അഗ്നിയ്ക്കു തല്ക്കാലം വൃദ്ധമായ ദോഷത്തെ പചിയ്ക്കുവാൻ അവസരം നൽകുന്നു. എന്നാൽ പിന്നെയും ആഹാരം കഴിയ്ക്കാതിരുന്നാൽ ധാതുക്കൾക്കു ക്ഷയം സംഭവിയ്ക്കുന്നു. ഹേമന്തത്തിൽ അതി പ്രബലമാകുന്ന അഗ്നി അതിവേഗം ധാതുക്കളെ പചിച്ചു തുടങ്ങുന്നു. ശൈത്യംകൊണ്ടുതന്നെ വായു കോപിച്ചിരിയ്ക്കേ, വൃദ്ധമായ അഗ്നിയേയും കുപിതമായ വായു വിനേയും ഒപ്പം ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നതാണ് ഗുരുവും സ്നിഗ്ദ്ധവും മറ്റുമായ പോഷകമായ അന്നപാനം. ഗുരുസ്നിഗ്ദ്ധാദികൾകൊണ്ടുണ്ടാവുന്ന പുഷ്ടിയിൽ ദേഹത്തിൽ ഗുരുസ്നിഗ്ദ്ധാദികളായ ഗുണങ്ങൾ വർദ്ധിയ്ക്കും. ലഘുരൂക്ഷാദികൾ ക്ഷയിയ്ക്കുയും ചെയ്യും. ക്ഷയത്തി

ലാകട്ടെഗുരുസ്നിഗ്ദ്ധാദികൾ ക്ഷയിക്കുകയും ലഘുരൂക്ഷാദികൾ വർദ്ധിക്കുയും ചെയ്യുന്നു.സമാനത്വം കൊണ്ടതു വായുവിനേയം വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കും. ഇങ്ങനെ ആഭ്യന്തരവും ബാഹ്യവുമായ വായുവിൻെറ കോപത്തിന്നു കാരണമാകുന്നു. ഗുരുസ്നിഗ്ദ്ധാദികൾ കൊണ്ടിവിടെ വായുവിന്നു ശമനം അഗ്നിയുടെ സമത്വത്തോടൊപ്പം സിദ്ധിയ്ക്കുന്നു. വായു യോഗവാഹിയാണ്. എന്തിനോടു കൂടുന്നുവോ അതിൻെറ വൃദ്ധിയോടൊപ്പം അതു വർധിയ്ക്കുന്നു. അതുപോലെതന്നെ ശമിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ടു അഗ്നിയുടെ വൃദ്ധിക്ഷയങ്ങളോടൊപ്പം, അഗ്നിസഹചരനായ വായുവിന്നും വൃദ്ധിക്ഷയങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നുവെന്നതും യുക്തംതന്നെ. അഗ്നികാര്യമായ പാകത്തെ നിർവ്വഹിയ്ക്കയാൽ അഗ്നിയെന്നു പറയപ്പെടുന്നു.

അതോ ഹിമേ ഭജേൽ സ്നിഗ്ദ്ധാൻ സ്വാദ്വമ്ലലവണാൻ രസാൻ
25 വിലേശയൗദകാനൂപപ്രസഹാനാം ഭൃതാനി ച
മാംസാനി ഗുഡപിഷ്ടോത്ഥമദ്യാന്യഭിനവാനി ച
26 മാഷേക്ഷുക്ഷീരവികൃതിവസാതൈലനവൗദനാൻ
വ്യായാമോദ്വർത്തനാഭ്യംഗസ്വേദധൂമാഞ്ജനാതപാൻ
27 സുഖോദകം ശൌചവിധൗ ഭൂമിഗർഭഗൃഹാണി ച
സാംഗാരയാനാം ശയ്യാം ച കുഥകംബളസംസ്കൃതാം
28 കുങ്കുമേനാനുലിപ്താംഗോ ഗുരുണാഗുരുണാപി വാ
ലഘുഷ്ണൈഃ പ്രാവൃതഃ സ്വപ്യാൽ കാലേ ധൂപാധിവാസിതഃ
29 പീനാംഗനാംഗസംസഗനിവാരിതഹിമാനിലഃ

അതഃ ഹിമേ (അതുകൊണ്ടു ഹേമന്തത്തിൽ) സ്നിഗ്ദ്ധാൻ സ്വാദ്വമ്ലലവണാൻ രസാൻ (സ്നിഗ്ദ്ധങ്ങളായ മധുരം, അമ്ലം, ലവണം എന്നീ രസങ്ങളും) വിലേശയൗദകാനൂപപ്രസഹാനാം മാംസാനി ഭൃതാനി മാസാനി ച (വിലേശയങ്ങളുടേയും ഔദകങ്ങളുടെയും ആനൂപങ്ങളുടേയും പ്രസഹങ്ങളുടേയും മാംസങ്ങളും വളർത്തുജന്തുക്കളുടെ മാംസങ്ങളും) അഭിനവാനി ഗുഡപിഷ്ടോത്ഥമദ്യാനീ (പഴക്കം ചെല്ലാത്ത, ശർക്കരകലക്കിയും അരിയും മറ്റും അരച്ചും പുളിപ്പിച്ചുണ്ടാക്കിയ മദ്യങ്ങളും) മാഷേക്ഷൂക്ഷീരവികൃതിവസാതൈലനവൗദനാൻ ച ഭജേൽ (ഉഴുന്ന്, കരിമ്പിൻ നീര്, പാൽ എന്നിവകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ പലഹാരങ്ങൾ, വസ, എള്ളെണ്ണ, പുന്നെല്ലരിച്ചോറ് എന്നിവയും ശീലിയ്ക്കണം) വ്യായാമോദ്വർത്തനാഭ്യംഗസ്വേദ ധൂമാഞ്ജനാതപാൻ ഭജേൽ (വ്യായാമം, ഉദ്വർത്തനം അഭ്യംഗം, സ്വേദം, ധൂമപാനം, അഞ്ജനം, വെയിൽ എന്നിവയും ശീലിയ്ക്കണം) ശൌചവിധൗ സുഖോദകം (ശൌചം സ്നാനം മുതലായവയ്ക്ക് ചുടുവെള്ളവും) ഭൂമിഗർഭഗൃഹാണി ച (കഴിച്ചുകൂട്ടാൻ ഭൂമിയ്ക്കടിയിലുണ്ടാക്കിയ മുറികളും) സാംഗാരയാനാം കുഥകംബളസംസ്കൃതാം ശയ്യാം ച (നെരിപ്പോടുള്ളതും പരുത്തി കൊണ്ടും കമ്പിളികൊണ്ടുമുള്ള വിരിപ്പുകൾ വിരിച്ചിട്ടുള്ളതുമായ കിടയ്ക്കയും വേണം) കുങ്കുമേന ഗുരുണാ അഗുരുണാ അപി വാ അനുദിഗ്ദ്ധാംഗഃ (കുങ്കുമമോ, കട്ടിയിൽ അരച്ചിട്ടുള്ള അകിലോ മേൽപുശി) ലഘൂഷ്ണൈഃ പ്രാവൃതഃ

(കട്ടികുറഞ്ഞതും ചൂടുള്ളതമായ പുതപ്പുകൾ പുതച്ച്) ധൂപാധിവാസിതഃ (അഷ്ടഗന്ധവും മറ്റും പുതച്ച് പുകയേറ്റ്) പിനാംഗനാംഗ സംസംഗനിവാരിത ഹിമാനിലഃ (തടിച്ച സ്ത്രീകളെ ഗാഢമായിപ്പുണർന്നു തണുത്ത കാറ്റിൻെറ ബാധയൊഴിച്ച്) കാലേ സ്വപ്യാത് (യഥാകാലം കിടന്നുറങ്ങണം)

അത്യഗ്നിയേയും കുപിതനായ വായുവിനേയും ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നതും, പുറത്തു നിന്നുള്ള തണുപ്പിൽ നിന്നു രക്ഷിയ്ക്കുന്നതുമായ ഉപചാരമാണു വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. വ്യായാമാദികൾ, ബാഹ്യമായ ശീതം നിമിത്തം അന്തർമ്മുഖമായ ഊഷ്മാവിനെ, വിടർന്ന സ്രോതസ്സുകളിൽകൂടി ബഹിർഗമിപ്പിയ്ക്കുന്നതിന്നു പ്രയോജനപ്പെടുന്നു. കേരളത്തിൽ മലമുകളിലോ മറ്റോ അല്ലാതെ സമതലത്തിൽ അത്രയ്ക്കൊന്നും തണുപ്പുണ്ടാകാറില്ല.

ശിശിരേ ശീതമധികം മേഘമാരുതവർഷജം
30 രൌക്ഷ്യം ചാദാനജം തസ്മാൽ കാര്യഃ പൂർവ്വോ/ധികോവിധിഃ

ശിശിരേ മേഘമാരുതവർഷജം അധികം ശീതം ഭവതി (ശിശിരഋതുവിൽ മേഘംകൊണ്ടും കാറ്റുകൊണ്ടും മഴകൊണ്ടുംകൂടി അധികമായ തണുപ്പുണ്ടാകുന്നു) ആദാനജം രൌക്ഷ്യം ച ഭവതി (ആദാനകാലം കൊണ്ടുള്ള രൂക്ഷതയും ആരംഭിയ്ക്കുന്നു) തസ്മാൽ പൂർവ്വഃ വിധിഃ അധികഃ കാര്യഃ (അതുകൊണ്ടു ഹേമന്തത്തിൽ പറഞ്ഞ വിധിതന്നെ അധികമായി അനുസരിയ്ക്കണം).

ഹേമന്തം എന്നതിന്നു മഞ്ഞുകാലമെന്നും, ശിശിരമെന്നതിന്നു തണുപ്പുകാലമെന്നും അർത്ഥമാകുന്നു. മഞ്ഞിനോടൊപ്പംതന്നെ ആ പ്രദേശങ്ങളിൽ കാറ്റും മഴയും ഉണ്ടാകുമെന്ന് തോന്നുന്നു. ശിശിരത്തിൽ ഹേമന്തവിധിയെ അതിദേശിച്ചിരിയ്ക്കുന്നതു സാമാന്യമായാകുന്നു. ഹേമന്തത്തിൽ അഗ്നിയേയും വാതത്തേയും ശമിപ്പിയ്ക്കുവാൻ പറയപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഉപചാരങ്ങളെ ക്കൊണ്ടും, മറ്റും കഫത്തിൻെറ വൃദ്ധിയുണ്ടായിരിയ്ക്കണം. അധികമായ ശീതവും അതിനെ വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു ശിശിരത്തിൽ അത്രതന്നെ ബൃംഹണമായ വിധി പാടില്ല എന്നു വിചാരിയ്ക്കണം, പോഷണം അധികം പാടില്ലാത്തവരെക്കുറിച്ചു പറയുമ്പോൾ, “ശിശിരേ തു അപരാനപി” (ശിശിരത്തിൽ രോഗമില്ലാത്തവരേയും ലംഘിപ്പിയ്ക്കണം) എന്നു ഇനി വിധിയ്ക്കപ്പെടുന്നതിനെക്കുറിച്ചും ഓർമ്മിയ്ക്കണ്ടേതാണ്. ബൃംഹണത്തിന്നു വിപരീതമായ ക്രിയയാണു ലംഘനം. ശിശിരേ സഞ്ചിതഃ ശ്ലേഷ്മാ എന്നും പറയപ്പെടുന്നുണ്ട്.

വസന്തേ ദക്ഷിണോ വായുരാതാമ്രകിരണോ രവിഃ
31 നവപ്രവാളത്വക്പത്രാഃ പാദപാഃ കകുഭോ/മലാഃ
കിംശുകാശോക ചൂതാദിവനരാജിവിരാജിതാഃ
32 കോകിലാളികുലാലാപകളകോലാഹലാകുലാഃ
ശിശിരേ സഞ്ചിതഃ ശ്ലേഷ്മാ ദിനകൃത്ഭാഭിരീരിതാഃ
33 തദാ പ്രാബാധമാനോ/ഗ്നിം രോഗാൻ പ്രകുരുതേബഹൂൻ

വസന്തേ (വസന്തഋതുവിൽ) വായുഃ ദക്ഷിണഃ (കാറ്റു തെക്കുനിന്നു വീശുന്നു) രവിഃ ആതാമ്രകിരണഃ (സൂര്യൻ ചെമ്പിച്ച രശ്മികൾ ഉള്ളവനാകുന്നു) പാദപാഃ നവപ്രവാളത്വക് പത്രാഃ (വൃക്ഷങ്ങൾ പുതിയ തളിരും തൊലിയും ഇലയും ഉള്ളവയും) കകുഭഃ അമലാഃ (ദിക്കുകൾ തെളിഞ്ഞവയും) കിംശുകാശോകചൂതാദിവനരാജിവിരാജിതാഃ (മുരുക്ക്, അശോകം, മാവു തുടങ്ങിയവയുടെ കൂട്ടങ്ങൾകൊണ്ടു ശോഭിയ്ക്കുന്നവയും) കോകിലാളികുലാലാപകളകോലാഹലാ കുലാഃ (കുയിലുകളുടേയും വണ്ടുകളുടേയും കൂട്ടങ്ങളുടെ ശബ്ദങ്ങൾകൊണ്ടു മനോഹരമായ കോലാഹലംകൊണ്ട് മുഴങ്ങുന്നവയും ആകുന്നു) ശിശിരേസഞ്ചിതഃ ശ്ലേഷ്മാ (ശിശിരത്തിൽ സഞ്ചയിയ്ക്കുന്ന കഫം.) ദിനകൃത്ഭാഭിഃ ഈരിതഃ (സൂര്യരശ്മികളാൽ ഇളക്കപ്പെട്ട്) അഗ്നിം പ്രബാധമാനഃ (ജാരാഗ്നിയെ ബാധിച്ചിട്ട്) ബഹൂൻ രോഗാൻ കരുതേ (വളരെ രോഗങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കുന്നു).

അതോ/സ്മിംസ്തീക്ഷ്ണവമന ധൂമഗണ്ഡൂഷനാവനം
34 വ്യായാമോദ്വർത്തനക്ഷൌദ്രയവഗോധൂമജാംഗലാൻ
സേവേത സുഹൃദുദ്യാനയുവതീശ്ച മനോരമാഃ
35 സ്നാതഃ സ്വലംകൃതഃ സ്രഗ്വീ ചന്ദ്രനാഗുരുരൂഷിതഃ
വിചിത്രാമത്രവിന്യസ്താൻ സഹകാരോല്പലാങ്കിതാൻ
36 നിഗദാംശ്ചാസവാരിഷ്ടശീഥുമാർദ്വീകമാധവാൻ
ക്വഥിതം മുസ്തശുണ്ഠ്യംബു സാരാംഭഃ ക്ഷൌദ്രവാരി വാ
37 ഗുരുശീതദിവാസ്വപ്നസ്നിഗ്ദ്ധാമ്ലമധുരാംസ്ത്യജേൽ

അതഃ അസ്മിൻ (അതുകൊണ്ടു വസന്തത്തിൽ) തീക്ഷ്ണവമനധൂമഗണ്ഡൂഷനാവനം (തീക്ഷ്ണമായവമനവും ധൂമവും ഗുണ്ഡൂഷവും നസ്യവും) വ്യായാമോദ്വർത്തനക്ഷൌദ്രയവഗോധൂമജാഗലാൻ (വ്യായാമം, ഉദർത്തനം, തേൻ, യവം ഗോതമ്പ് ജാംഗലമാംസം) മനോരമാഃ സുഹൃദുദ്യാനയുവതീഃ ച (മനസ്സുഖം നല്കുന്ന ചെങ്ങാതിമാർ, ഉദ്യാനങ്ങൾ യുവതികൾ എന്നിവയെ) സേവേത (ശീലിയ്ക്കണം) സ്നാതഃ സ്വലംകൃതഃ സ്രഗ്വീ ചന്ദനാഗുരുരൂഷിതഃ (കുളിച്ച് ആഭരണമണിഞ്ഞ്, മാലചാർത്തി ചന്ദനവും അകിലും അരച്ചുപൂശി) വിചിത്രാമത്രവിന്യസ്താൻ (വിചിത്രങ്ങളായ പത്രങ്ങളിൽ വച്ചിരിയ്ക്കുന്നവയും) സഹകാരോൽപലാങ്കിതാൻ (തേന്മാവിൻ പൂവും ചെങ്ങഴിനീർപ്പൂവും ഇട്ടിട്ടുള്ളവയും നിഗദാൻ (ആരോഗ്യത്തിന്നുപറ്റുന്നവയുമായ) ആസവാരിഷ്ടശീഥുമാർദ്വീകമാധവാൻ (ആസവം, അരിഷ്ടം, ശിഥു, മാർദ്വീകം, മാധവം എന്നീത്തരം മദ്യങ്ങളേയും) ക്വഥിതം മുസ്തശുണ്ഠ്യംബു സാരാംഭഃ ക്ഷൌദ്രവാരി വാ (അല്ലെങ്കിൽ മുത്തങ്ങയും ചുക്കും ചതച്ചിട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളമോ വേങ്ങക്കാതലിട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളമോ തേൻചേർത്ത വെള്ളമോ എന്തെങ്കിലും ഒന്നു) സേവേത (ശീലിയ്ക്കണം) ഗുരുശീതദിവാസ്വപ്നസ്നിഗ്ദ്ധാമ്ല മധുരാൻ ത്യജേൽ (ഗുരു, ശീതം, പകലുറക്കം, സ്നിഗ്ദ്ധം, അമ്ലം, മധുരം എന്നിവയെ ഉപേക്ഷിയ്ക്കണം.)

ശിശിരത്തിൽ കാലസ്വഭാവകൊണ്ടു സഞ്ചയിയ്ക്കുന്ന കഫത്തോടുകൂടിയാണു വസന്തത്തിൻെറ ആരംഭം. കഫം ചൂടുകൊണ്ടു കോപിച്ചു അഗ്നിമാന്ദ്യാദി

കൾക്കുകാരണമാവുന്നതിന്നുമുമ്പ് യഥാവസ്ഥംവമനാദികളെക്കൊണ്ടു ശോധനം ചെയ്യുകയും വ്യായാമാദികളെക്കൊണ്ടു ശമിപ്പിപ്പിയ്ക്കുകയും വേണം. ഗുരുശീതാദികൾ കഫത്തെ വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുകകൊണ്ടു അവയെ ഉപേക്ഷിയ്ക്കണം. ആസവം=മരുന്നുചതച്ചിട്ടുണ്ടാക്കുന്ന മദ്യം. മാർദ്വീകം=മുന്തിരിങ്ങക്കഷായത്തിലുണ്ടാക്കുന്ന മദ്യം. ശീഥു=കരിമ്പിന്നിരുകൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്ന മദ്യം. ആചാരമര്യാദകൊണ്ടോ സ്വന്തം തീരുമാനം കൊണ്ടോ മദ്യം ശീലിയ്ക്കാത്തവന് മുത്തങ്ങയും മറ്റും ഇട്ടുതിളപ്പിച്ചവെള്ളം കുടിച്ചാൽമതി. ആരോഗ്യത്തെ നിലനിർത്താനോ രോഗത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കാനോ, മറ്റുതരത്തിൽ നിഷേധിയ്ക്കപ്പെടുന്നവയെ ശീലിയ്ക്കണമെന്നില്ല കർഷം ഗൃഹീത്വാ ദ്രവ്യസ്യ തോയസ്യ പ്രസ്ഥമാവപേൽ അർധാവശേഷം തദ് ഗ്രാഹ്യം തോയപാകേ ത്വയം വിധിഃ (മൂന്നുകഴഞ്ചുദ്രവ്യം രണ്ടിടങ്ങഴി വെള്ളത്തിലിട്ടു തിളപ്പിച്ച് ഒരു ഇടങ്ങഴിയാക്കി അരിച്ചെടുത്താൽ കുടിയ്ക്കാനുള്ള വെള്ളമായി)

ഗ്രീഷ്മേ/തസീപുഷ്പനിഭസ്തീക്ഷ്ണാം ശുർദാവദീപിതാഃ
38 ദിശോജ്വലന്തി ഭൂമിശ്ച മാരുതോ നൈരൃതസ്സുഖഃ
പവനാതപസംസ്വേദൈർജ്ജന്തവോ ജ്വരിതാ ഇവ
39 താപാർത്തതുംഗമാതംഗമഹിഷൈഃ കലുഷീകൃതാഃ
ദിവാകരകരാംഗാരനികരക്ഷപിതാംഭസഃ
40 പ്രവൃദ്ധരോധസോ നദ്യഃ ഛായാഹീനാ മഹീരുഹാഃ
വിശീർണജീർണപർണാശ്ചശുഷ്കവല്ക്കലതാങ്കിതാഃ

ഗ്രീഷ്മേ (ഗ്രീഷ്മകാലത്ത്) തീക്ഷ്ണാംശുഃഅതസീപുഷ്പനിഭഃ (തീഷ്ണങ്ങളായ രശ്മികളോടുകൂടിയ സൂര്യൻ കാഴ്ചയ്ക്കു അതസീപുഷ്പംപോലെയിരിയ്ക്കും) ദാവദീപിതാഃ ദിശഃ ജ്വലതി (കാട്ടുതീയ്യിലെരിയുന്ന ദിക്കുകൾ കത്തിജ്വലിക്കുന്നു) ഭൂമിഃ ച ജ്വലതി (ഭൂമിയും ജ്വലിക്കുന്നു) നൈരൃതഃ മാരുതഃ സുഖഃ (തെക്കുപടിഞ്ഞാറൻ കാറ്റു സുഖമായി വീശുന്നു) പവനാതപസം സ്വേദൈഃജന്തവഃ ജ്വരിതാഃ ഇവ ഭവന്തി (കാറ്റും വെയിലും വയർപ്പുംകൊണ്ട് ജന്തുക്കൾ പനിപിടിച്ചതുപോലെ ഇരിയ്ക്കുന്നു) നദ്യഃ താപാർത്തതുംഗമാതംഗമഹിഷൈ കലുഷീകൃതാഃ (നദികൾ ചൂടുകൊണ്ടുവശംകെട്ട വലിയ അനകളാലും പോത്തുകളാലും കലക്കപ്പെട്ടവയും) ദിവാകരകരാംഗാരനികരക്ഷപിതാംഭസഃ (സൂര്യരശ്മികളാകുന്ന തീക്കനൽക്കട്ടകളുടെ കൂട്ടംകൊണ്ടു വെള്ളം വറ്റിയവയും) പ്രവൃദ്ധരോധസഃ (മണൽത്തിട്ടുകൾ വളർന്നവയും ആകുന്നു) മഹീരുഹാഃ ഛായാഹീനാഃ വിശീർണജീർണപർണാഃ ശുഷ്കവല്ക്കലതാങ്കിതാഃ ഭവന്തി (വൃക്ഷങ്ങൾ നിഴലറ്റവയായി ഉണങ്ങിയ ഇലകൾ കൊഴിഞ്ഞ്, ഉണങ്ങിയ തൊലിയും വള്ളിയും ഉള്ളവയായിരിയ്കുന്നു)

നിരൃതി=തെക്കുപടിഞ്ഞാറെ ദിക്കിൻെറ അധിപതിയാകുന്നു. ആ ഭാഗത്തുനിന്നുവരുന്ന കാറ്റാണു നൈരൃതം കാലവർഷക്കാറ്റാണല്ലോ ഭാരതത്തിൻെറ

തെക്കുപടിഞ്ഞാറുഭാഗത്തുനിന്നു വീശുക കടലിൽനിന്നുവരുന്ന അതിലെ മേഘങ്ങൾ പശ്ചിമതീരത്തു മഴപെയ്തൊടുങ്ങുന്നു. ഒടുവിൽ കാറ്റുമാത്രം ഉള്ളിൽ വിശുന്നു. അതുകൊണ്ടു ഗ്രീഷ്മർത്തു എന്നുപറയുന്ന കാലത്ത് കേരളത്തിലും മാറ്റും മഴ പെയ്യുന്നതും, ഉള്ളിലേയ്ക്കു പോകുന്തോറും കാറ്റും വെയിലും മാത്രമുണ്ടാകുന്നതും യുക്തം തന്നെ. ഉത്തരായണത്തിൻെറ പരിധിയിൽ ആകയാൽ സൂര്യൻ തലയ്ക്കുനേരെ മീതെയാകുന്നതുകൊണ്ട് വൃക്ഷങ്ങൾ നട്ടുച്ചയ്ത്തു തീരെ നിഴലില്ലാതിരിയ്ക്കുന്നു.

41 ആദത്തേ ജഗതസ്തേജസ്തദാദിത്യോ ഭൃശം യതഃ
വ്യായാമാതപകട്വമ്ലലവണോഷ്ണം ത്യജേദതഃ
42 മദ്യം ന സേവ്യം സ്വല്പം വാ സേവ്യം സുബഹുവാരിവാ
അന്യഥാ ശോഫശൈഥില്യദാഹമോഹാൻ കരോതി തത്
43 നവമൃത്ഭാജനസ്ഥാനി ഹൃദ്യാനി സുരഭീണി ച
പാനകാനി സമന്ഥാനി സിതാഢ്യനി ഹിമാനി ച
44 സ്വാദുശീതം ദ്രവം ചാന്നം ജാംഗലാൻ മൃഗപക്ഷിണഃ
ശാലിക്ഷീരഘൃതദ്രാക്ഷാനാളികേരാംബുശർക്കരാഃ
45 താലവൃന്താനിലാൻ ഹാരാൻ സ്രജഃ സകമലോല്പലാഃ
തന്വീർമ്മൃണാളവലയാഃ കാന്താശ്ചന്ദനരൂഷിതാഃ
46 സരാംസിവാപീസ്സരിതഃ കാനനാനി ഹിമാനി ച
സുരഭീണി നിഷേവേത വാസാംസി സുലഘൂനീ ച
47 നിഷ്പതദ്യന്ത്ര സലിലേ സ്വപ്യാദ്ധാരാഗൃഹേ ദിവാ
രാത്രൌ ചാകാശതലകേ സുഗന്ധികുസുമാസ്തൃതേ
48 കർപ്പൂരചന്ദനാർദ്രാംഗോ വിരളാനംഗസംഗരഃ

യതഃ ആദിത്യഃ തദാ ജഗതഃ സ്നേഹാൻ ഭൃശം ആദത്തേ അതഃ (സൂര്യൻ അപ്പോൾ ജഗത്തിൻെറ സ്നേഹാംശങ്ങളെ ഏറ്റവും ആദാനം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു) വ്യായാമാതപകട്വമ്ലലവണോഷ്ണം ത്യജേത് (വ്യായാമം ചെയ്യൽ, വെയിൽ കൊള്ളൽ, എരുവ്, പുളി, ഉപ്പ് എന്നീ രസങ്ങളെ ശീലിയ്ക്കൽ, ചൂടേല്ക്കൽ എന്നിവപാടില്ല) മദ്യം ന സേവ്യം (മദ്യം കഴിയ്ക്കരുത്) വാ സ്വല്പം സുബഹുവാരി സേവ്യം (അല്ലെങ്കിൽ വളരെക്കുറച്ചോ ധാരാളം വെള്ളം ചേർത്തോ സേവിയ്ക്കണം) അന്യഥാതത് ശോഫശൈഥില്യദാഹമോഹാൻ കരോതി (അല്ലാതെ കുടിച്ചാൽ നീര്, അംഗങ്ങൾക്ക് അയവ്, ചുട്ടുനീറ്റം, ബുദ്ധിഭ്രമം എന്നിവയെ ഉണ്ടാക്കും) നവമൃത്ഭാജനസ്ഥാനി ഹൃദ്യാനി സുരഭീണി ച (പുതുമൺ കലത്തിലിരിയ്ക്കുന്നവയും മനസ്സിന്നു പിടിച്ചവയും, സൌരഭ്യമുള്ളവയും) സുമന്ഥാനി സിതാഢ്യാനി ഹിമാനി ച പാനകാനി സേവ്യാനി (മലർപ്പൊടി കലക്കിയവയും പഞ്ചസാരചേർത്തവയും തണുത്തവയുമായ പാനകങ്ങൾ കഴിയ്ക്കാം) സ്വാദുശീതം ദ്രവം അന്നം ച (മധുരമുള്ളതും തണുത്തതും ദ്രവവുമായ ആഹാരവും) ജാംഗലാൻ മൃഗപക്ഷിണഃ (ജാംഗലങ്ങളായ മൃഗങ്ങളും പക്ഷികളും) ശാലിക്ഷീ

രഘ്വൃതദ്രാക്ഷാനാളികേരാംബുശർക്കരാഃ (ചെന്നല്ലരി, പാൽ, നെയ്യു, മുന്തിരി ങ്ങ, നാളികേരത്തിൻെറ വെള്ളം, പഞ്ചസാര എന്നിവയും ഹിതങ്ങളാകുന്നു) താലവൃന്ദാനിലാൻ (വിശറിയിൽ നിന്നുള്ള കാറ്റും) ഹാരാൻ (മുത്തുമാലകളും) സകമലോല്പലാഃ സ്രജഃ (താമരപ്പൂക്കളും ചെങ്ങഴിനീർപ്പൂക്കളും കൊണ്ടുള്ള മാലകളും) മൃണാളവലയാഃ കാന്താഃ ചന്ദനരൂഷിതാഃ തന്വീഃ (താമരവളയം കൊണ്ടു വളയിട്ട, സുന്ദരികളായ, ചന്ദനച്ചാറണിഞ്ഞ യുവതികളും) സരാംസി വാപീഃ സരിതഃ (താമരപ്പൊയ്കകളും കൊക്കരണികളും നദികളും) ഹിമാനി കാനനാനി (തണുത്ത കാടുകളും) സുരഭീണി സുലഘൂനി വാസാംസി ച നിഷേവേത (സൌരഭ്യമുള്ള നേരിയ വസ്ത്രങ്ങളും ഇവയെയെല്ലാം ഉപയോഗിയ്ക്കണം) ദിവാ (പകൽ) നിഷ്പതദ്യന്ത്രസലിലേ ധാരാഗൃഹേ സ്വപ്യാൽ (യന്ത്രപ്പാവകളിൽനിന്നുള്ള വെള്ളം വീഴുന്ന ധാരാഗൃഹത്തിൽ ഉറങ്ങണം) രാത്രൌ (രാത്രിയിൽ) സുഗന്ധികുസുമാസ്തൃതേ ആകാശതലകേ (സൌരഭ്യമുള്ള പൂക്കൾ വിതറിയിട്ടുള്ള മട്ടുപ്പാവിൽ) കർപ്പൂരചന്ദനാർദ്രാംഗഃ (കർപ്പൂരം ചന്ദനച്ചാറു എന്നിവകൊണ്ടു കുളിർത്ത ദേഹത്തോടു കൂടിയവനായി) വിരളാനംഗസംഗരഃ (കാമകേളിയിൽ അധികമൊന്നും ഏർപ്പെടുത്തവനായി) സ്വപ്യാത് (ഉറങ്ങണം).

ഗ്രീഷ്മത്തിൽ ബലം കുറവാണ്. കാലസ്വഭാവംകൊണ്ടു വാതവും പിത്തവും വർദ്ധിയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ടു ബലം നല്കുന്നവയും, വാതപിത്തങ്ങളെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നവയും, ഉഷ്ണത്തിൻെറ ബാധയെ നിയന്ത്രിയ്ക്കുന്ന വയുമായ ഉപചാരങ്ങൾ വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. ഉദമന്ഥം (മലർപ്പൊടി കലക്കിയ വെള്ളം) ക്ഷീണം തീരാൻ വിശേഷമാകുന്നു. ഭജേന്മധുരമേവാന്നം-വാതപിത്തങ്ങളെ ഒപ്പം ശരിപ്പിയ്ക്കുന്നതും ബലം നല്കുന്നതുമായ മധുരമാണ് ഗ്രീഷ്മത്തിൽ സേവനീയമായ രസം.

വർഷാസു വാരുണോ വായുഃ സർവ്വസസ്യസമുദ്ഗമഃ ॥
49 ഭിന്നേന്ദ്രനീലനീലാഭ്രവൃന്ദമന്ദാവിലം നഭഃ ।
ദീർഘികാ നവവാര്യൌഘമഗ്നസോപാനപംക്തയഃ ॥
50 വാരിധാരാഭൃശാഘാതവികാസിതസരോരുഹാഃ ।
സരിതഃ സാഗരാകാരാ ഭൂരവ്യക്തജലസ്ഥലാ ॥
51 മന്ദ്രസ്തനിതജീമൂതശിഖിദർദ്ദൂരനാദിതാ ।
ഇന്ദ്രഗോപധനുഃ ഖണ്ഡവിദ്യുദുദ്യോതദീപിതാ ॥
52 പരിതഃ ശ്യാമളതൃണാസിലീന്ധ്രകുടജോജ്ജ്വലാ ।

വർഷാസു വാരുണഃ വായുഃ (വർഷക്കാലത്തു സമുദ്രത്തിൽനിന്നുള്ള അഥവാ പടിഞ്ഞാറുനിന്നുള്ള, കാറ്റുവീശുന്നു) സർവ്വസസ്യസമുദ്ഗമഃ ഭവതി (എല്ലാ സസ്യങ്ങൾക്കും പൊടിപ്പുണ്ടാവുന്നു) നഭഃ ഭിന്നേന്ദ്രനീലാഭ്രവൃന്ദമന്ദാവിലം (ആകാശം, പിളർന്ന ഇന്ദ്രനീലരത്നം പോലെ നീലമായ മേഘസമൂഹത്താൽ കുറഞ്ഞൊന്നു മലിനമായിരിയ്ക്കും) ദീർഘികാഃ (പൊയ്കകൾ) നവവാര്യൌഘമഗ്നസോപാനപംക്തയഃ (പുതുവെള്ളം പൊങ്ങിമുങ്ങിയ കല്പടവുകളോടുകൂടി

യും) വാരിധാരാഭൃശാഘാതവികാശിതസരോരുഹാഃ (പെയത്തുവെള്ളത്തിന്റെ തുടരെയുള്ള അടിയേറ്റു വിടർന്ന താമരപ്പൂക്കളോടുകൂടിയും ഇരിയ്ക്കും) ഭൂഃ അവ്യക്തജലസ്ഥലാ (ഭൂമി വെള്ളവും കരയും തിരിച്ചറിഞ്ഞുകൂടാത്തതും) മന്ദ്രസ്തനിതജീമൂതശിഖിദർദ്ദുരനാദിതാ (മുഴങ്ങുന്ന ഇടിവെട്ടോടുകൂടിയ മേഘത്തിന്റേയും മയിലിന്റേയും തവളയുടേയും ശബ്ദമുള്ളതും) പരിതഃ ശ്യാമളതൃണാ (എങ്ങും പച്ചപ്പുല്ലുകൾ നിറഞ്ഞതും) ശീലീന്ധ്രകുടജോജ്വലാ (കൂണുകളും കുടകപ്പാലപ്പൂക്കളുംകൊണ്ടു തിളങ്ങുന്നതുമാകും).

വർഷത്തുവാകുമ്പോഴേയ്ക്കും, കാലവർഷക്കാറ്റു കുറേക്കൂടി വടക്കോട്ടു നീങ്ങുന്നു. സിന്ധുദേശത്തു, പടിഞ്ഞാറേ സമുദ്രത്തിൽനിന്നു നേരിട്ടടിയ്ക്കുന്നതുമാകുമെന്നു കരുതാം.

തദാദാനാബലേ ദേഹേ മന്ദേഽഗ്നൗ ബാധിതേ പുനഃ ॥
53 വൃഷ്ടിഭൂബാഷ്പതോയാമ്ലപാകദുഷ്ടൈശ്ചലാദിഭിഃ ।
വസ്തികർമ്മ നിഷേവേത കൃതസംശോധനക്രമഃ ॥
54 പുരാണശാലിഗോധൂമയവാൻ യൂഷരസൈഃ കൃതൈ ।
നിഗദം മദിരാരിഷ്ടമാർദ്വീകം സ്വല്പമംബു വാ ॥
55 ദിവ്യം ക്വഥിതകൂപോത്ഥം ചൗണ്ഡം സാരസമേവ വാ ।
വൃഷ്ടിവാതാകുലേ ത്വഹ്നിഭോജനം ക്ലേദവാതജിൽ ॥
56 പരിശുഷ്കം ലഘുസ്നിഗ്ദ്ധമുഷ്ണാമ്ലലവണം ഭജേൽ ।
പ്രായോഽന്നപാനം സക്ഷൌദ്രം സംസ്കൃതം ച ഘനോദയേ ॥
57 അസരീസൃപഭൂബാഷ്പശീതമാരുതശീകരം ।
സാഗ്നിയാനം ച ഭവനം നിർദ്ദംശമശകോന്ദുരം ॥
58 പ്രഘർഷോദ്വർത്തനസ്നാനധൂമഗന്ധാഗരുപ്രിയഃ ।
യായാൽ കരേണുമുഖ്യാഭിശ്ചിത്രസ്രഗ്വസ്ത്രഭൂഷിതഃ ॥
59 നദീജലോദമന്ഥാഹഃ സ്വപ്നാതിദ്രവമൈഥുനം ।
തുഷാരപാദചരണവ്യായാമാർക്കകരാംസ്ത്യജേൽ ॥

തദാ (ഗ്രീഷ്മത്തിൽ) ദേഹേ ആദാനാബലേ (ശരീരം ആദാനകാലസ്വഭാവം കൊണ്ടു ദുർബലമായി) മന്ദേ അഗ്നൗ പുനഃ (മന്ദമായ അഗ്നിയാകട്ടെ) വൃഷ്ടിബാഷ്പതോയാമ്ലപാകദുഷ്ടൈഃ ചലാദിഭിഃ ബാധിതേ (മഴ, ഭൂമിയിലെ ആവി, വെള്ളം എന്നിവ ചേർന്നുണ്ടാവുന്ന പുളിപ്പുകൊണ്ടു ദുഷിച്ച വായു മുതലായ ദോഷങ്ങളാൽ ബാധിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുമ്പോൾ) കൃതസംശോധനക്രമഃ വസ്തികർമ്മനിഷേവേത (വമനവിരേചനങ്ങൾകൊണ്ടുവേണ്ട വിധം ശോധനവരുത്തി വസ്തി ചെയ്യണം) കൃതൈഃ യൂഷരസൈഃ (നെയ്യിൽ വറുത്തിട്ട പരിപ്പുചാറും മാസരസവും കൂട്ടി) പുരാണശാലിഗോധൂമയവാൻ നിഷേവേത (പഴയ നെല്ല്, ഗോതമ്പ്, യവം എന്നിവയുടെ ചൊറുണ്ണണം) നിഗദം മദിരാരിഷ്ടമാർദ്വീകം (ഔഷധഗുണമുള്ള മദിരാമദ്യം, അരിഷ്ടമദ്യം, മാർദ്വീകമദ്യം എന്നിവയോ) ദിവ്യം ക്വഥിത കൂപോത്ഥം ചൗണ്ഡം സാരസം ഏവ വാ സ്വല്പം അംബു വാ

(മഴവെള്ളമോ തിളപ്പിച്ച കിണറ്റിലെ വെള്ളമോ ഊറ്റുവെള്ളമോ തടാകത്തിലെ വെള്ളമോ-ലക്ഷണയാ എല്ലാംതന്നെ തിളപ്പിച്ച്-അല്പമായി ഉപയോഗിയ്ക്കാം) വൃഷ്ടിവാതാകുലേ അഹ്നി തു (മഴയും കാറ്റും കലശലായിരിയ്ക്കുന്ന ദിവസമാകട്ടെ) ക്ലേദവാതജിൽ പരിശുഷ്കം ലഘുസ്നിഗ്ദ്ധം ഉഷ്ണാമ്ലലവണം ഭോജനം ഭജേത് (ക്ലേദത്തേയും വായുവിനേയും ജയിയ്ക്കുന്നതും ജലാംശമില്ലാത്തതും ലഘുവും സ്നിഗ്ധവും ഉഷ്ണവും പുളി ഉപ്പു എന്നീ രസങ്ങൾ അധികമുള്ളതുമായ ഭക്ഷണം ശിലിയ്ക്കണം) ഘനോദയേ അന്നപാനം പ്രായഃ സംസ്കൃതം സക്ഷൌദ്രം ച ഭവേൽ (വർഷക്കാലത്ത് അന്നപാനം സാമാന്യമായി പാകം ചെയ്തതും തേൻ ചേർത്തതും ആകണം) ഭവനം അസരീസൃപഭൂബാഷ്പശീതമാരുതശീകരം സാഗ്നിയാനം. നിർദ്ദംശമശകേന്ദുരം ഭവേൽ (വീട്, ഇഴജന്തുക്കളും നിലത്തുനിന്നുള്ള ആവിയും തണുത്തകാറ്റും, മഴച്ചാറ്റലും കടക്കാത്തതും നെരിപ്പോടുള്ളതും ഈച്ചയും കൊതുകും എലിയും ഇല്ലാത്തതും ആകണം) പ്രഘർഷോദ്വർത്തന സ്നാനധൂമഗന്ധാഗരുപ്രിയഃ (മേൽ മരുന്നുരച്ചു പുരട്ടുക, പൊടിയിട്ടു തിരുമ്മുക, കുളിയ്ക്കുക, പുകയേല്ക്കുക, ചന്ദനവും അകിലും അരച്ചു തേയ്ക്കുക എന്നിവയിൽ പ്രീതിയുള്ളവനും) ചിത്രസ്രഗ്വസ്ത്രഭൂഷിതഃ (മനോഹരങ്ങളായ മാലകളും വസ്ത്രങ്ങളും അണിഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നവനും ആയി) കരേണുമുഖ്യാഭിഃ യായാൽ (പിടിയാനപ്പുറത്തുകയറി സഞ്ചരിയ്ക്കണം) നദീജലോദമന്ഥാഹഃ സ്വപ്നാതിദ്രവമൈഥുനം (നദിയിലെ വെള്ളം, മലർപ്പൊടി കലക്കിയ വെള്ളം, പകലുറക്കം, അധികം ദ്രാവകമായുള്ള ഭക്ഷണം മൈഥുനം) തുഷാരപാദചരണ വ്യായാമാർക്കകരാൻ ത്യജേൽ (ചാറ്റൽ, കാൽനട, വ്യായാമം, സൂര്യരശ്മി എന്നിവയെ വർജ്ജിയ്ക്കണം).

ഗ്രീഷ്മത്തിലെ ചൂടുകൊണ്ടു പഴുത്തിരിയ്ക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ, മഴവെള്ളം വീഴുമ്പോഴാണു പുളിപ്പുണ്ടാകുന്നത്. (ചൂടും തണുപ്പും ചേരുമ്പോൾ പുളിപ്പുണ്ടാകുന്നു) വേനക്കാലത്തു ചൂടുകൊണ്ടു നിയന്ത്രിയ്ക്കപ്പെട്ടിരുന്ന വായു വർഷത്തിലെ തണുപ്പിൽ കോപിയ്ക്കുന്നു. അതിന്നിടവരാതെ, തുടക്കത്തിത്തന്നെ മുകളിൽ മുകളിലിരിയ്ക്കുന്ന കഫപിത്തങ്ങളെ വമനവിരേചനങ്ങൾ കൊണ്ടു ശോധനം ചെയ്തുചുവട്ടിൽ വർദ്ധിച്ച വായുവിനെ വസ്തികൊണ്ടു ബഹിഷ്ക്കരിയ്ക്കണം. നിർവീഴ്ച (Cold) എന്നു പറയുന്നതു ക്ലേദത്തിൻെറ പ്രകടമായ രൂപമാണ്. അതു വല്ലാതെ ചുട്ടിരിയ്ക്കുമ്പോൾ പെട്ടെന്നു തണുപ്പിയ്ക്കുകയോ വല്ലാതെ തണുത്തിരിയ്ക്കുമ്പോൾ പെട്ടെന്ന് ചൂടാക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതു കൊണ്ടുണ്ടാവുന്നു.

60 ശരദി വ്യോമ ശുഭ്രാഭ്രം കിഞ്ചിൽ പങ്കാങ്കിതാ മഹീ ।
പ്രകാശകാശസപ്താഹ്വകമുദാ ശാലിശാലിനീ ॥
61 വിക്ഷിപ്തതീക്ഷ്ണകിരണോ മേഘൌഘവിഗമാദ്രവിഃ ।
ബഭ്രുവർണോ/തിവിമലാഃ ക്രൌഞ്ചമാലാകുലാദിശഃ ॥
62 കമലാന്തരസംലീനമീനഹംസാംസഘട്ടനൈഃ ।
തരംഗഭംഗതുഗാനി സരാംസി വിമലാനി ച ॥

ശരദി വ്യോമ ശുഭ്രാഭ്രം ഭവതി (ശരൽക്കാലത്തു ആകാശം വെള്ളമേഘങ്ങളു ള്ളതാകും) ഭൂമിഃ കിഞ്ചിൽ പങ്കാങ്കിതാ (ഭൂമി കുറഞ്ഞൊന്നു ചളികൊണ്ടു അടയാളപ്പെട്ടിരിയ്ക്കും) പ്രകാശകാശസപ്താഹ്വകമുദാ.(വിരിഞ്ഞ കുതിരവാൽ പ്പുല്ല്, ഏഴിലമ്പാല, ആമ്പൽ എന്നിവയോടുകൂടിയതും) ശാലിശാലിനീ (നെല്ലു കൊണ്ടു ശോഭിയ്ക്കുന്നതുമായിരിയ്ക്കും) രവിഃ മേഘൌഘവിഗമാൽ വിക്ഷി പ്തതീക്ഷ്ണകിരണഃ ബഭ്രുവർണഃ ഭവതി (സൂര്യൻ മേഘസമൂഹം ഒഴിയുക കൊണ്ട് അസഹ്യങ്ങളായ രശ്മികളെ ചൊരിയുന്നവനായി തിവിട്ടുനിറമുള്ളവനാ കും) ദിശഃ അതിവിമലാഃ ക്രൌഞ്ചമാലാകുലാഃ ഭവന്തി (ദിക്കുകൾ ഏറ്റവും തെളിഞ്ഞ് ക്രൌഞ്ചപക്ഷികളുടെ കൂട്ടങ്ങൾ പറക്കുന്നവയായിരിയ്ക്കും) സരാം സി കമലാന്തരസംലീനമീനഹം സാംസഘട്ടനൈഃ തരംഗഭംഗതുഗാനി വിമലാ നി ച ഭവന്തി (പൊയ്കകൾ താമരപ്പൂക്കൾക്കിടയ്ക്കു പതുങ്ങിയിരിയ്ക്കുന്ന മത്സ്യങ്ങളുടേയും അരയന്നങ്ങളുടേയും തോളുരുമ്മൽകൊണ്ട് തിരമാലകൾ മുറി ഞ്ഞുപൊങ്ങുന്നവയും, തെളിഞ്ഞവെള്ളം ഉള്ളവയും ആകും).

മഴമാറി, വെയിൽ തുടങ്ങി, തെളിഞ്ഞു എന്നാൽ ഭൂമി നല്ലവണ്ണം ഉണങ്ങി ക്കഴിയാത്ത അവസ്ഥയാണ് ശരത്തിൻെറ തുടക്കം.

63 വർഷാശീതോചിതാംഗാനാം സഹസൈവാർക്കരശ്മിഭിഃ
തപ്താനാം സഞ്ചിതം പൂർവ്വം തദാ പിത്തം പ്രകുപ്യതി
64 ശസ്തം തിക്തഹവിഃപാനം വിരേകോ / സ്രസ്രുതിസ്തദാ
ശീതം ലഘ്വന്നപാനം ച കഷായസ്വാദുതിക്തകം
65 ശാലിഷഷ്ടികഗോധൂമയവമുദ്ഗസിതാമധു
പടോലാമലകം ദ്രാക്ഷാ ജാംഗലം ക്ഷുദ്വതാം ഭൃശം
66 ദിവാദിവാകരകരൈർന്നിശാകരകരൈർന്നിശി
സന്തപ്തം ഹ്ളാദിതം തോയമഗസ്ത്യേനാവിഷീകൃതം
67 നിർമ്മലം ശുചികാലേന പക്വം പാനേ/മൃതോപമം
ഹംസൌഘപക്ഷവിക്ഷേപഭ്രമൽഭ്രമരപംക്തിഷു
68 സുസരോരുഹസേവ്യാസു സരസീഷു പ്ലവേത ച
ലഘുശുദ്ധാംബരസ്രഗ്വീ ശീതോശീരവിലേപനഃ
69 സേവേത ചന്ദ്രകിരണാൻ പ്രദോഷേ സൌധമാശ്രിതഃ
തൃപ്തിദധ്യാതപക്ഷാരവസാതൈലപുരോനിലാൻ
70 തീക്ഷ്ണമദ്യദിവാസ്വപ്നതുഷരാംശ്ച വിവർജ്ജയേൽ

വർഷാശീതോചിതാഗാനം (വർഷകാലത്തെ തണുപ്പിന്നു പൊരുത്തപ്പെട്ട ശരീരത്തോടുകൂടിയവരും) സഹസാ ഏവ അർക്കരശ്മിഭിഃ തപ്താനാം (പെ ട്ടെന്നുതന്നെ സൂര്യരശ്മികൾകൊണ്ടു ചൂടുപിടിച്ചവരും·ആയ) ജനാനാം തദാ പൂർവ്വം സഞ്ചിതം പിത്തം പ്രകപ്യതി (ജനങ്ങൾക്ക് അപ്പോൾ മുമ്പുവർദ്ധിച്ചിരി യ്ക്കുന്ന പിത്തം കോപിയ്ക്കുന്നു) തദാ തിക്തഹവിഃപാനം വിരേകഃ അസ്രസ്രു തിഃ (അപ്പോൾ തിക്തമായഘൃതം സേവിയ്ക്കൽ, വിരേചിപ്പിയ്ക്കൽ, രക്തമോ

ക്ഷം ചെയ്യുക എന്നിവവേണം) ശീതം ലഘുകഷായ സ്വാദുതിക്തകം അന്നപാനം ച ശസ്തം (ശീതവും ലഘുവും കഷായവും മധുരവും തിക്തവുമായ അന്നപാനം പഥ്യമാകുന്നു) ഭൃശം ക്ഷുദ്വതാം (നല്ലവണ്ണം വിശപ്പുണ്ടാകുന്നവർക്ക്) ശാലിഷഷ്ടികഗോധൂമയവമുദ്ഗസിതാമധു (ചെന്നെല്ല്, നവരനെല്ല, ഗോതമ്പ്, യവം, ചെറുപയറ്, പഞ്ചസാര, തേൻ എന്നിവയും) പടോലാമലകം ദ്രാക്ഷാ ജാംഗലം ച ശസ്തം (പടോലം, നെല്ലിക്ക, മുന്തിരിങ്ങ, ജാംഗലമാംസം എന്നിവയും ഹിതമാകുന്നു). ദിവാ ദിവാകരകരൈഃ സന്തപ്തം (പകൽ സൂര്യരശ്മികൾകൊണ്ടു ചൂടുപിടിച്ചതും) നിശിനിശാകരകരൈഃ ഹ്ലാദിതം (രാത്രി ചന്ദ്രരശ്മികൾകൊണ്ടു കുളിർത്തതും) അഗസ്ത്യേന അവിഷീകൃതം (അഗസ്ത്യനക്ഷത്രത്തിൻെറ രശ്മികൾകൊണ്ടു വിഷമില്ലാതാക്കപ്പെട്ടതും) നിർമ്മലം ശുചി (അഴുക്കറ്റതും അഴുക്കിനെ അകറ്റുന്നതും) കാലേന പക്വം തോയം (കാലംകൊണ്ടു പാകംവന്നതുമായ വെള്ളം) പാനേ അമൃതോപമം (കുടിയ്ക്കുവാൻ അമൃതിന്നുതുല്യമാകുന്നു) ഹംസൌഘപക്ഷവിക്ഷേപഭ്രമദ്ഭ്രമരപംക്തിഷു (അന്നക്കൂട്ടങ്ങളുടെ ചിറകടികൊണ്ടിളകിപ്പറക്കുന്ന വണ്ടിൻനിരകളോടുകൂടിയവയും) സുസരോരുഹസേവ്യാസു (നല്ല താമരപ്പൂക്കൾകൊണ്ടു ആശ്രയിക്കത്തക്കവയും ആയ) സരസീഷു പ്ളവേത ച (പൊയ്കകളിൽ നീന്തികുളിയ്ക്കുകയും വേണം) പ്രദോഷേ സൌധം ആശ്രിത്യ (സന്ധ്യയ്ക്കു വെണ്മേടയിൽ കയറി) ലഘുശുദ്ധാംബരസ്രഗ്വീ (ലഘുവും നിർമ്മലവുമായ വസ്ത്രവും മാലയും അണിഞ്ഞുകൊണ്ട്) ശീതോശീരവിലേപനഃ (ചന്ദനവും രാമച്ചവും അരച്ചു പൂശി)ചന്ദ്രകിരണാൻ സേവേത (നിലാവു ഏല്ക്കണം) തൃപ്തിദദ്ധ്യാതപക്ഷാരവസാതൈലപൂരോ/നിലാൻ (വയറുനിറയെ ഭക്ഷണം, തൈര്, വെയിൽ, ക്ഷാരം, വസ, എള്ളെണ്ണ, നേരിട്ടു വീശുന്നകാറ്റ് എന്നിവയേയും) തീക്ഷ്ണമദ്യദിവാസ്വപ്നതുഷാരാൻ ച (തീക്ഷ്ണമായ മദ്യം പകലുറക്കം, മഞ്ഞ്, എന്നിവയേയും) വിവർജ്ജയേൽ (വർജ്ജിയ്ക്കണം).

ഹംസങ്ങൾക്കു (അന്നങ്ങൾക്കു) ഹിതം, ഹംസംപോലെ നിർമ്മലം (തെളിഞ്ഞത്) ഹംസങ്ങൾ (സൂര്യചന്ദ്രന്മാർ) തെളിയിച്ചത്, എന്നെല്ലാം ഹംസോദകത്തിന്നു താൽപര്യം പറയുന്നു. അഗസ്ത്യനക്ഷത്രത്തിൻെറ വിഷഹരത്വം പ്രകൃതിസിദ്ധമാകുന്നു.

ഋതുചര്യാവിധികളിൽനിന്നു അതാതുകാലത്തിൻെറ സ്വഭാവംകൊണ്ടും അതാതു ദോഷം വർദ്ധിയ്ക്കുന്നതിനേയും, അതാതു ദോഷം വർദ്ധിച്ചിരിയ്ക്കുമ്പോൾ ചെയ്യപ്പെടേണ്ട ഉപചാരങ്ങളേയും മനസ്സിലാക്കാം. അതാതുകാലത്തു വിധിയ്ക്കപ്പെട്ട ചര്യയെ അനുസരിയ്ക്കുന്നവന്നു അത്രതന്നെ ദോഷവൈഷമ്യം ഉണ്ടാവുകയില്ല. സ്വഭാവത്തിന്നു പരിഹാരമില്ലായ്കയാൽ, കുറഞ്ഞൊന്നുണ്ടാവാതിരിയ്ക്കയുമില്ല. ഉദാസീനതകൊണ്ടു വല്ലാതെ വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ശോധനം കൊണ്ടും, അല്ലെങ്കിൽ ശമനംകൊണ്ടും സമീകരിക്കണം. വിധികളെല്ലാം അവസ്ഥാപേക്ഷമായാണ് അനുസരിക്കപ്പെടേണ്ടത്. ഋതുക്കൾ ആറുപറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിലും, കാലധർമ്മങ്ങൾ ശീതം, ഉഷ്ണം, വർഷം എന്നു മൂന്നുതരത്തിലേ ഉള്ളു. അവയു

ടെ ഏറ്റക്കുറവുകൊണ്ടാണു ഋതുഭേദമുണ്ടാകുന്നത്. കേരളത്തിലെ സ്ഥിതിയ്ക്ക് ഇങ്ങനെ ആറു ഋതുക്കളെ വകതിരിച്ചു സങ്കൽപ്പിക്കുവാൻ വിഷമമാകുന്നു. പ്രധാനമായി മഴക്കാലം (എടവം, മിഥുനം, കർക്കിടകം) വേനൽക്കാലം (കുംഭം, മീനം, മേടം) എന്നും ഓരോകാലം മഴയും വെയിലും കലർന്നു (ചിങ്ങം കന്നി, തുലാം) ഒരുകാലം, മഞ്ഞും വെയിലും കലർന്ന് (വൃശ്ചികം, ധനു, മകരം) ഒരുകാലം എന്നിങ്ങനെ നാലുകാലങ്ങളെ സങ്കല്പിക്കാമെന്നു തോന്നുന്നു. സാമാന്യമായി അരോഗ്യനിയമങ്ങളെ പാലിയ്ക്കുന്നവർക്ക്, പ്രത്യേകിച്ച് ഏതെങ്കിലും ദോഷം കാലവശാൽ വല്ലാതെ വർദ്ധിയ്ക്കത്തക്കവിധം, കാലധർമ്മങ്ങൾക്കു തീക്ഷ്ണതയുമില്ല എന്നു പയണം. സ്വസ്ഥന്നുകഫം വർദ്ധിയ്ക്കത്തക്ക മഞ്ഞും വാതം വർദ്ധിയ്ക്കത്തക്ക മഴയുമില്ല. അതുകൊണ്ടു ഋതുചര്യാവിധി പ്രകാരം വമനവും വസ്തിയും അത്രയൊന്നും ആവശ്യമാവുകയില്ല. വായുവിനെ അനുലോമിപ്പിയ്ക്കുന്നതും പിത്തത്തേയും കഫത്തേയും ശോധനംചെയ്യുന്നതുമായ ഹിതമായ വിരേചനം അതാതുകാലത്തിൻെറ ആരംഭകാലത്തിൽ ആശാസ്യമാകുന്നു, മലമുകളിലും മറ്റും പ്രത്യേകിച്ച് സ്ഥിരമായി താമസിയ്ക്കുന്നവർക്ക് ഋതുചര്യായുക്തിയനുസരിച്ചുള്ള ഉപക്രമങ്ങൾ ആവശ്യമായി വ്ന്നുവെന്നുവരും.

നിത്യം സർവ്വരസാഭ്യാസഃ സ്വസ്വാധിക്യമൃതാവൃതൌ ।

നിത്യം സർവ്വരസാഭ്യാസഃ (എന്നും ആഹാരത്തിൽ എല്ലാരസങ്ങളേയും ശീലിയ്ക്കണം) ഋതൌ ഋതൌ സ്വസ്വാധിക്യം (ഋതുതോറും അതാതിന്നുള്ള രസം അധികം വേണം).

ആഹാരമാണു ശരീരത്തെ പോഷിപ്പിയ്ക്കുന്നത്, ശരീരത്തിൻെറ വിവിധ ഘടകങ്ങൾ പുഷ്ടിപ്പെടുന്നതിന്ന്, ആഹാരത്തിലും ഘടനാപരമായ വൈചിത്ര്യം വേണം. രസം ദ്രവ്യത്തിൻെറ ഘടനാപരായ പ്രത്യേകതയെ കുറിയ്ക്കുന്നു. ശരീരത്തിൻെറ സർവ്വാംഗീണമായ പോഷണത്തിന്നു ആഹാരത്തിൽ എല്ലാരസങ്ങളും അടങ്ങിയിരിക്കണം. അതാതു ഋതുവിലെ സാഹചര്യമനുസരിച്ച് വിധിയ്ക്കപ്പെട്ട രസം അധികമായിരിയ്ക്കണമെന്നുമാത്രം. വിവിധങ്ങളായ ദ്രവ്യങ്ങളെ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുകകൊണ്ടാണ്. രസങ്ങളുടെ വൈവിധ്യത്തെ പാലിയ്ക്കാൻ കഴിയുക.

71 ഋത്വോരന്ത്യാദിസപ്താഹാവൃതുസന്ധിരിതിസ്മൃതഃ
തത്ര പൂർവ്വോ വിധിസ്ത്യാജ്യഃ സേവനീയോ/പരഃ ക്രമാൽ
72 അസാത്മ്യജാ ഹിരോഗാസ്സ്യസ്സഹസാ ത്യാഗശീലനാൽ

ഋത്വോഃ (തൊട്ട രണ്ടു ഋതുക്കളുടെ) അന്ത്യാദിസപ്താഹൌ (ഒടുവിലത്തേതും ആദ്യത്തേതുമായ ഏഴേഴു ദിവസങ്ങൾ) ഋതുസന്ധിഃ ഇതി സ്മൃതഃ (ഋതുസന്ധി എന്നു പറയപ്പെടുന്നു) തത്ര ക്രമാൽ പൂർവ്വഃ വിധിഃ ത്യാജ്യഃ (അതിൽ ക്രമേണ ആദ്യഋതുവിലെ ചര്യയെ ഉപേക്ഷിയ്ക്കണം). അപരഃ ക്രമാൽ സേവനീയഃ (അടുത്ത ഋതുവിലെ ചര്യയെ പരിചയിക്കുകയുംവേണം)

സഹസാ ത്യാഗശീലനാൽ അസാത്മ്യജാഃ രോഗാഃസ്യുഃ (പെട്ടെന്നു നിർത്തുകയും തുടങ്ങുകയും കൊണ്ട് അസാത്മ്യജങ്ങളായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടായേക്കും.)

ഋതുവിൻെറ ഒടുവിലാകുമ്പോഴേയ്ക്കും ആ ഋതുവിൻെറ സവിശേഷതകൾ (മിയ്ക്കവാറും ക്ഷയിച്ചിരിയ്ക്കും. അപ്പോൾ അതിന്നനുസരിച്ചം അക്കാലത്തെ ചര്യയ്ക്കും മാറ്റം വരുത്തേണ്ടതാണ്. പുതിയ ഋതു ആരംഭിക്കുമ്പോൾ ലക്ഷണങ്ങൾ തികഞ്ഞിരിയ്ക്കയില്ല. ക്രമത്തിലേ പൂർണതയെ പ്രാപിയ്ക്കുകയുള്ളു. അതനുസരിച്ചു ക്രമത്തിലാണു പുതിയ ചര്യയെ ശീലിയ്ക്കേണ്ടത്. എന്നുമാത്രമല്ല പെട്ടെന്ന് എന്തെങ്കിലും വേണ്ടെന്നു വെയ്ക്കുകയോ പെട്ടെന്നു എന്തെങ്കിലും കൈക്കൊള്ളുകയോ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു ചില വികാരങ്ങളുണ്ടാകാം, അവയാണു അസാത്മ്യജങ്ങളായ രോഗങ്ങൾ സാത്മ്യം=പരിചിതം. അസാത്മ്യം = അപരിചിതം.പരിചയമില്ലാത്തതിന്നോടുള്ള ദോഷങ്ങളുടെ പ്രതികരണമാണു അവ. പൊരുത്തപ്പെട്ടുപോയ അപഥ്യത്തെ പൊരുത്തമില്ലാത്തതാക്കുന്നതിന്നും പൊരുത്തമില്ലാത്ത പഥ്യത്തെ പൊരുത്തമുള്ളതാക്കുന്നതിന്നും പതിനാലുദിവസംകൊണ്ടു പൂർത്തിയാക്കാവുന്ന സാമാന്യമായൊരു ക്രമം പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. ഋതുസന്ധിയുടെ ഒന്നാം ദിവസം പഴയതിൻെറ മൂന്നുഭാഗങ്ങൾ, പുതിയതിൻെറ ഒരു ഭാഗം രണ്ടാം ദിവസം മുഴുവൻ പഴയത്, മൂന്നാംദിവസം ഒന്നാം ദിവസംപോലെ. നാലാംദിവസം പഴയതിൻെറ പകുതിയും പുതിയതിൻെറ പകുതിയും, ആഞ്ചാം ദിവസവും ആറാംദിവസവും ഒന്നാംദിവസംപോലെ. ഏഴാം ദിവസം നാലാംദിവസംപോലെ. എട്ടാംദിവസം പഴയതിൻെറ നാലിലൊന്നും പുതിയതിൻെറ മൂന്നു ഭാഗങ്ങളും, ഒമ്പതും പത്തും പതിനൊന്നും ദിവസങ്ങളിൽ നാലാം ദിവസംപോലെ. പന്ത്രണ്ടാംദിവസം എട്ടാംദിവസംപോലെ. പതിമൂന്നാംദിവസംമുഴുവൻ പുതിയത്. പതിനാലാം ദിവസം എട്ടാംദിവസംപോലെ. പിറ്റേദിവസംമുതൽ എന്നും പുതിയതുതന്നെ. ഇങ്ങനെ പഴയതു അസാത്മ്യവും പുതിയതു സാത്മ്യവും ആയിത്തീരുന്നു. ഇതൊരു സാമാന്യവിധിയാകുന്നു.

ഋതുഷ്വേവംവിധേഷ്വേവ വിധിഃ സ്വാസ്ഥ്യ ച ദേഹിനാം ॥

73 നിർദ്ദിശ്യതേ/ന്യരൂപേഷു വിരുദ്ധജ്ഞാനികോവിധഃ ।

ഏവം വിധേഷു ഋതുഷു ഏവ (പറയപ്പെട്ട ലക്ഷണങ്ങളോടുകൂടിയ ഋതുക്കളിൽ മാത്രം) ദേഹിനാം സ്വാസ്ഥ്യ ച (ആളുകൾ സ്വസ്ഥന്മാരായിയ്ക്കുമ്പോഴും) ഏവം വിധിഃ നിർദ്ദിശ്യതേ (ഇപ്രകാരം ക്രമം ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്നു) അന്യരൂപേഷു ഋതുഷു വിരുദ്ധഞ്ജാനികഃ വിധിഃ (ലക്ഷണങ്ങൾക്കു വ്യത്യാസമുള്ള ഋതുക്കളിലാകട്ടെ, അക്കാലത്തു വർദ്ധിച്ചു കാണുന്ന ദോഷത്തിന്നു വിരുദ്ധമായി പറയുന്ന വിധി വേണ്ടതാകുന്നു).

ഋതുചര്യ സ്വസ്ഥനെ സംബന്ധിച്ചാകുന്നു. രോഗിയ്ക്കു നിദാനവും ചികിത്സയും വേറെ വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടുമുണ്ട്. കാലസ്വഭാവംകൊണ്ട് ദോഷം വർദ്ധിയ്ക്കുന്ന അവസ്ഥയെ, അന്നന്നു സമയഭേദംകൊണ്ടു വർദ്ധിയ്ക്കുന്ന അവസ്ഥയെപ്പോലെതന്നെ രോഗമായി ഗണിച്ചിട്ടില്ല; ദോഷം വർദ്ധിച്ചാൽ പോര കോ

പിച്ചാൽ മാത്രമേ രോഗമാകയുള്ളു എന്ന സിദ്ധാന്തവും സ്മരണീയമാണ്. അതാതു ഋതുവിൽ വർദ്ധിയ്ക്കുന്ന ദോഷം അടുത്ത ഋതുവിലേ കോപിയ്ക്കുന്നുള്ളു. കോപത്തിന്നടവരാതെ തന്നെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ടു രോഗത്തിൽ നിന്നു രക്ഷപ്പെടാൻ കഴിയുന്നു. ദേശഭേദംകൊണ്ടും ഇവിടെ പറയപ്പെട്ട കാലത്തു പറയപ്പെട്ട ലക്ഷണങ്ങൾ അല്ല കാണുന്നതു എന്നു വരും. അവിടെ കാലത്തിന്നനുസരിച്ചല്ല, ലക്ഷണത്തിന്നനുസരിച്ചാണു ചര്യയെ ക്രമപ്പെടുത്തേണ്ടത്.

മാസരാശിസ്വരൂപാഖ്യമൃതോർയ്യല്ലക്ഷണത്രയം ॥
71 യഥോത്തരം ഭജേച്ചര്യാം തത്ര തസ്യ ബലാദിതി ।

ഋതോഃ (ഋതുവിന്ന്) മാസരാശിസ്വരൂപാഖ്യം ലക്ഷണത്രയം വിദ്യതേയത് (മാസം, രാശി, സ്വരൂപം, എന്നിങ്ങനെ മൂന്നുതരം ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളതുകൊണ്ട്) തത്ര യഥോത്തരം തസ്യ ബലാത് (അവയിൽ പിന്നെപിന്നെ പറയപ്പെട്ടതുപോലെ അതിന്റെ ബലം ഇരിയ്ക്കകൊണ്ട്) ചാര്യാം ഭജേൽ (ചര്യയെ അനുഷ്ഠിയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു) ഇതി (എന്നിങ്ങനെ ഋതുചര്യ പറയപ്പെട്ടു)

മാസം ഇവിടെ ചാന്ദ്രമാകുന്നു. മാർഗ്ഗശീർഷം പൌഷം എന്നിവ ഹേമന്തഋതുവാകുന്നു എന്നു തുടങ്ങി പറയപ്പെട്ടതു മാസലക്ഷണമായ ഋതുവാണ്. അക്കാലത്ത് സൂര്യൻ സഞ്ചരിയ്ക്കുന്ന രാശികൾ (വൃശ്ചികം, ധനു) ഹേമന്തത്തിന്റെ രാശി ലക്ഷണമാണ്. അവയെ തന്നെയാണ് സൌരമാസങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നത്. കേരളത്തിൽ മാസം സൌരമായാണു കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. ഇന്ന ഋതുവിൽ ഇന്നപ്രകാരം ശീതമോ ഉഷ്ണമോ വർഷമോ അതു കൊണ്ടുള്ള സാഹചര്യമോ ഉണ്ടാകുമെന്നു പറയപ്പെട്ടതാണു സ്വരൂപലക്ഷണം. ഈ മൂന്നു ലക്ഷണങ്ങളുമൊത്തിരിയ്ക്കുക, മാതൃകയ്ക്കൊത്ത ഏതെങ്കിലും ദേശത്തുമാത്രമാകും മറ്റു ദിക്കുകളിലെല്ലാം മാസവും രാശിയും സ്വരൂപവും ഒന്നുപോലെ ഇരുന്നു എന്നുവരുകയില്ല. അപ്പോൾ അവിടെ ഋതുചര്യയെ ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതിന്നു വേണ്ടി മാസലക്ഷണത്തേക്കാൾ രാശിലക്ഷണത്തിന്നും അതിനേക്കാൾ സ്വരൂപലക്ഷണത്തിന്നും പ്രാബല്യമുണ്ടെന്നുപദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്നു. പറയപ്പെട്ട ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളതുകൊണ്ടാണു പറയപ്പെട്ട തരത്തിലുള്ള അനുഭവമുണ്ടായതെന്നു ധരിയ്ക്കണം. അതിനാൽ എവിടേയും ഏതുകാലത്തും ലക്ഷണങ്ങളെ അനുസരിച്ച് ആർക്കും ദിനചര്യയെ രൂപപ്പെടുത്താവുന്നതാകുന്നു. കേരളത്തിലെ സാഹചര്യമനുസരിച്ച്, കേരളത്തിലെ ആളുകൾ ശീലിയ്ക്കേണ്ട ദിനചര്യയെ രൂപപ്പെടുത്തേണ്ടതുമാകുന്നു. അതു പോലെ ഓരോ ദേശത്തും,

ഇതി വാഗ്ഭടകൃതാവഷ്ടാംഗസംഗ്രഹേ
സൂത്രസ്ഥാനേചതുർത്ഥോ/ധ്യായഃ

ഇപ്രകാരം വാഗ്ഭടകൃതിയായ അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹത്തിൽ സൂത്രസ്ഥാനത്തിൽ നാലാമധ്യായം, ഗുരുകാരുണ്യംകൊണ്ടു വ്യാഖ്യാനിയ്ക്കപ്പെട്ടു.

ശ്രീഃ

അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹഃ

ചതുർത്ഥഃ അധ്യായഃ (അഞ്ചാം അധ്യായം)

രോഗാനുൽപാദനീയം

അഥാതോ രോഗാനുൽപാദനീയം നാമാധ്യായം വ്യാഖ്യാസ്യാമഃ
ഇതിഹ സ്മാഹുരാത്രേയാദയോ മഹർഷയഃ ।

അഥ അതഃ (അനന്തരം ഉചിതമാകകൊണ്ട്) രോഗാനുൽപാദനീയം നാമ അധ്യായം (രോഗാനുൽപാദനീയം എന്നു പേരായ അദ്ധ്യായത്തെ) വ്യാഖ്യാസ്യാമഃ (വിസ്തരിച്ചു പറഞ്ഞുതരാം) ഇതിഹ (എന്നു കാരുണ്യത്തോടെ ആത്രേയാദയഃ മഹർഷയഃ ആഹുഃ സ്മ (ആത്രേയൻ തുടങ്ങിയ മഹർഷിമാർ അരുളിച്ചെയ്തു).

ദിനചര്യയിൽ വേഗങ്ങളെ ധരിയ്ക്കരുത് എന്നു പറഞ്ഞു. ആ വേഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും അനുബന്ധിച്ച മറ്റു ചില സംഗതികളേക്കുറിച്ചും ഒരധ്യായം കൊണ്ടു പറയുന്നു. പ്രതിപാദിയ്ക്കപ്പെട്ട വിഷയങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം നിമിത്തം ഈ അധ്യായത്തിന്നു രോഗാനുൽപാദനീയം എന്നു പേരിട്ടു. രോഗം വരാതിരിയ്ക്കുന്നതിന്നു വേണ്ടതിനെക്കുറിച്ചുള്ളത് എന്ന് താൽപര്യം.

2 **വേഗാന്ന ധാരയേദ്വാതവിണ്മൂത്രക്ഷവതൃട്ക്ഷുധാം**
നിദ്രാകാസശ്രമശ്വാസജൃംഭാശ്രുച്ഛർദ്ദിരേതസാം

വാതവിണ്മൂത്രക്ഷവതൃട്ക്ഷുധാം നിദ്രാകാസശ്രമശ്വാസജൃംഭാശ്രുച്ഛർദ്ദിരേതസാം (വാതം, വിട്ട്, മൂത്രം, ക്ഷവം, തൃട്ട്, ക്ഷുത്ത്, നിദ്രാ, കാസം, ശ്രമശ്വാസം, ജൃംഭ, അശ്രു, ഛർദ്ദി, രേതസ്സ് എന്നിവയുടെ) വേഗാൻ ന ധാരയേത് (വേഗങ്ങളെ ധരിയ്ക്കരുത്, തടയരുത്).

വാതം രണ്ടുതരത്തിലുണ്ട്, അധോവായുവും ഊർധ്വവായുവും. ഊർധ്വവായുവിനെ ഉദ്ഗാരം (തേട്ടൽ) എന്നു പറയുന്നു. വിട്ട്=പുരീഷം, ആഹാരത്തിൽ നിന്നു സാരം ഗ്രഹിച്ചതിന്നുശേഷം അവശേഷിയ്ക്കുന്ന കട്ടിയായ മലം. ക്ഷവം =തുമ്മൽ, തൃട്ട്=തൃഷ്ണ, വെള്ളം ദാഹം, ക്ഷുത്ത്=വിശപ്പ്, നിദ്ര=ഉറക്കം. കാസം =ചുമ, ശ്രമശ്വാസം=കിതപ്പ്, ജൃംഭ=കോട്ടുവാ, അശ്രു=കണ്ണുനീർ, രേതസ്സ്=ശുക്ലം. ഇവിടെ സാധാരണങ്ങളായ പതിന്നാലുവേഗങ്ങളാണു പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. വിട്ടുവിട്ടുണ്ടാവുന്നതിനെ സാമാന്യമായി വേഗമെന്നു പറയുന്നു. അപസ്മാരവും മറ്റും വന്നും മാറിയും കൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നത് ഉദാഹരണമാകുന്നു.

3 അധോവാതസ്യ രോധേന ഗുല്മോദാവർത്തരുക്ക്ലമാഃ ।
വാതമൂത്രശകൃത്സംഗദൃഷ്ട്യഗ്നിവധഹൃദ്ഗദാഃ ॥

അധോവാതസ്യ രോധേന (അധോവാതത്തെത്തടയുകകൊണ്ട്) ഗുല്മോദാവർത്തരുക്ക്ലമാഃ (ഗുല്മം, ഉദാവർത്തം, രുക്ക്, ക്ലമം എന്നിവയും) വാതമൂത്രശകൃത്സംഗദൃഷ്ട്യഗ്നിവധഹൃദ്ഗദാഃ (വാതം, മൂത്രം, മലം എന്നിവയ്ക്കു തടസ്സവും, ദൃഷ്ടിവധം, അഗ്നിവധം, ഹൃദ്രോഗം എന്നിവയുമുണ്ടാകുന്നു)

വായുവിൻെറ സ്ഥാനംനാഭിയ്ക്കു ചുവട്ടിൽ (പക്വാശയം പ്രധാനമായി) ആണ്. അവിടെ സഞ്ചരിച്ചു മലരൂപമായി ഗുദത്തിൽകൂടി പലപ്പോഴും ബഹിർഗ്ഗമിയ്ക്കുന്നതാണു അധോവാതത്തിൻെറ വേഗം. അതിനെ ബലം പ്രയോഗിച്ചു തടഞ്ഞാൽ, കോഷ്ഠത്തിലൂടെ മേല്പോട്ടു ചലിയ്ക്കും. ആ ചലനത്തെ പ്രതിലോമഗതി എന്നു പറയുന്നു. ഗുദത്തിന്നു അഭിമുഖമായി പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്ന തിനെ അനുലോമമെന്നും-സാമാന്യമായി പറയുന്നു. സ്വതേഉള്ള സഞ്ചാരം എങ്ങോട്ടോ അത് അനുലോമവും അതിന്നുവിപരീതമായിട്ടുള്ളതു പ്രതിലോമവുമാകുന്നു, പ്രതിലോമഗതമായ വായു കോഷ്ഠത്തിൽ ഉരുണ്ടുനടന്നുണ്ടാകുന്നതാണു ഗുല്മമെന്നരോഗം. ഉദാവർത്തമെന്നത് കോഷ്ഠത്തിൽ തടയപ്പെടാതെ മേല്പോട്ടുഗമിയ്ക്കുന്നതാകുന്നു. രുക്ക്=വേദന ക്ലമം=തളർച്ച, ദൃഷ്ടിവധം=കാഴ്ചയ്ക്കു ഹാനി, അഗ്നിവധം=അഗ്നിമാന്ദ്യം. ഉദാവർത്തം കൊണ്ടു വായു നേത്രത്തെ ബാധിച്ചുനേത്രരോഗവും ഹൃദയത്തെ ബാധിച്ചു ഹൃദ്രോഗവുമുണ്ടാകുന്നു. അനുലോമമായവായുവാണ് അഗ്നിയെ പാലിയ്ക്കുന്നത്. പ്രതിലോമമായാൽ അഗ്നി മന്ദമാകുന്നു.

4 ശകൃതഃ പിണ്ഡികോദ്വേഷ്ടപ്രതിശ്യായശിരോരുജഃ ।
ഊർധ്വവായുഃ പരികർത്തോ ഹൃദയസ്യോപരോധനം ॥
5 മുഖേന വിട്പ്രവൃത്തിശ്ച പൂർവ്വോക്താശ്ചമയാഃ സ്മൃതാഃ

ശകൃതഃ രോധേന (മലത്തിൻെറ തടയൽകൊണ്ട്) പിണ്ഡികോദ്വേഷ്ട പ്രതിശ്യായശിരോരുജഃ (പിണ്ഡികോദ്വേഷ്ടം, പ്രതിശ്യായം, ശിരോരുക്ക്) ഊർധ്വവായുഃ പരികർത്തഃ ഹൃദയസ്യ ഉപരോധനം (ഊർധ്വവായു, പരികർത്തം ഹൃദയത്തിന്നു ഉപരോധം) മുഖേന വിട്പ്രവൃത്തിഃ ച പൂർവ്വോക്താഃ ആമയാഃ ച സ്മൃതാഃ (മുഖത്തിൽകൂടി മലം വരലും മുമ്പ് അധോവാതരോധത്തിൽ പറയപ്പെട്ട രോഗങ്ങളും സ്മരിയ്ക്കപ്പെടുന്നു).

ശകൃത്തിനെത്തടഞ്ഞാൽ, വായു പൂർവ്വാധികം പ്രതിലോമമായിത്തീരുന്നു. ഒപ്പം മലവും ചിലപ്പോൾ ഊർധ്വഗതമാകുന്നു. പിണ്ഡികോദ്വേഷ്ടം=കാൽ വർണ്ണകൾ ഉരുണ്ടുകയറൽ. പ്രതിശ്യായം=നീർവീഴ്ച ശിരോരുക്ക്=തലവേദന ഊർധ്വവായു=വായുവിൻെറ ഊർധ്വഗതി, പരികർത്തം=കത്രികകൊണ്ടുമുറിയ്ക്കുപോലെ വേദന, ഹൃദയത്തിന്നു ഉപരോധം=ഹൃദയത്തെ അമർത്തുപോലെയുള്ള അസഹ്യത.

അംഗഭംഗാശ്മരീവസ്തിമേഢ്രവംക്ഷണവേദനാഃ ॥
6 മൂത്രസ്യ രോധാൽ പൂർവ്വേ ച പ്രായോ രോഗാഃ

മൂത്രസ്യ രോധാൽ (മൂത്രവേഗത്തെ തടയുകകൊണ്ട്) അംഗഭംഗാശ്മരീവസ്തിമേഢ്രവംക്ഷണവേദനാഃ (അംഗഭംഗം, അശ്മരി, വസ്തിയിലും മേഢ്രത്തിലും വംക്ഷണങ്ങളിലും വേദന എന്നിവയും) പ്രായഃ പൂർവ്വേ രോഗാഃച (മിയ്ക്കാറും മുമ്പുപറയപ്പെട്ട രോഗങ്ങളുമുണ്ടാകുന്നു)

അംഗഭംഗം=മേൽകുത്തിനോവ്, അശ്മരി=മൂത്രാശയത്തിൽ കല്ലുപോലെ ഉണ്ടാവൽ, വസ്തി=വിസർജ്ജനത്തിന്നുവേണ്ടി മൂത്രം ശേഖരിയ്ക്കപ്പെടുന്ന ആശയം. മേഢ്രം=മൂത്രം ഒഴിയ്ക്കുന്നതിനുള്ള അവയവം വംക്ഷണം=ഒടി. മൂത്രത്തിലെ അഴുക്കു, വീണ്ടും രക്തത്തിൽ കലർന്നു ധാതുക്കളിൽ വ്യാപിയ്ക്കയാവാം അംഗഭംഗത്തിന്നുകാരണം.

-തദൌഷധം ।
വർത്ത്യഭ്യംഗാവഗാഹാശ്ച സ്വേദനം വസ്തികർമ്മ ച ॥
അന്നപാനം ച വിഡ്ഭേദീ വിഡ്രോധോത്ഥേഷു യക്ഷ്മസു ।
മൂത്രജേഷു തു പാനേ ചപ്രാഗ്ഭക്തം ശസ്യതേ ഘൃതം ॥
ജീർണാന്തികം ചോത്തമയാ മാത്രയാ യോജനാദ്വയം
അവപീഡകമേതച്ച സംജ്ഞിതം-

തദൌഷധം (അധോവാതരോധം, വിഡ്രോധം, മൂത്രരോധം എന്നിവ കൊണ്ടുള്ളരോഗങ്ങൾക്കു ചികിത്സ) വർത്ത്യഭ്യംഗാവഗാഹാഃ സ്വേദനം വസ്തി കർമ്മച (വർത്തി, അഭ്യംഗം, അവഗാഹം, സ്വേദനം, വസ്തി, എന്നിവയാകുന്നു) വിഡ്രോധോത്ഥേഷു യക്ഷ്മസു വിഡ്ഭേദി അന്നപാനം ച (ശകൃദ്രോധം കൊണ്ടുള്ള രോഗങ്ങളിൽ ശകൃത്തിനെ ഉളക്കിക്കളയുന്ന അന്നപാനവും ചികിത്സയാകുന്നു) മൂത്രജേഷു തു (മൂത്രരോധരോഗങ്ങളിൽ വിശേഷിച്ചും) പ്രഗ്ഭക്തം ജീർണാന്തികം ച (കാലത്ത് ഊണിന്നുമുമ്പും ഭക്ഷണം ദഹിച്ച ഉടനേയുമായി) ഉത്തമയാ മാത്രയാ യോജനാദ്വയം ഘൃതം ശസ്യതേ (ഉത്തമമായമാത്രകൊണ്ടുരണ്ടുയോജനകളായി ഘൃതം ഉപയോഗിയ്ക്കപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു) ഏതത് അവപീഡകസംജ്ഞിതം ച (ഇത് അവപീഡകം എന്നു പേരുള്ളതുമാകുന്നു)

ഇവയിലെല്ലാംതന്നെ സാമാന്യമായ വായുവിനെ അനുലോമിപ്പിയ്ക്കുകയാണു ചികിത്സ. ഔഷധങ്ങൾ അരച്ചും മറ്റും തള്ളവിരൽക്കനത്തിൽ ഉരുട്ടി ഉണക്കിയത് ഗുദത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിയ്ക്കുന്നതാണ് വർത്തി. അവഗാഹം=വിയർപ്പിയ്ക്കൽ, അവപീഡകസ്നേഹപാനം മൂത്രവികാരങ്ങളിലും അപാനവായുവിൻെറ കോപം കൊണ്ടുള്ള രോഗങ്ങളിലും വിശിഷ്ടമാകുന്നു. (ഗുദത്തെ ആശ്രയിച്ചു പ്രാദേശികമായി പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്ന വായുവാണ് അപാനൻ) ഉത്തമമാത്ര=അറുപതുനാഴികകകൊണ്ടു ദഹിയ്ക്കുന്നത് ഏക വചനംകൊണ്ട്, ഒരു ഉത്തമമാത്രരണ്ടുയോജനങ്ങളെന്നു ധരിയ്ക്കണം കാലത്തെ ഭക്ഷണത്തിന്നുമുമ്പും, പി

ന്നെ ആ ഭക്ഷണം ദഹിച്ചുടനെയും എന്നിങ്ങനെയാണു രണ്ടു യോജനകൾ. ജീർണാന്തികം എന്നതുകൊണ്ടു വിശപ്പുവരാൻ കാത്തിരിയ്ക്കരുത് എന്നു വിചാരിയ്ക്കണം. സഭക്തോ/ല്പഃ എന്ന വിധിയനുസരിച്ച് ഹ്രസ്വമാത്രമായ രണ്ടു യാമംകൊണ്ടുദഹിയ്ക്കുന്ന നാലിലൊരു ഭാഗം നെയ്യ് പ്രാഗ്ഭക്തമായും അവശേഷിയ്ക്കുന്നതു ജീർണാന്തികമായും ഉപയോഗിയ്ക്കാം. (ഈ വിഷയത്തിൽ പലേ വ്യാഖ്യാനഭേദങ്ങളും പക്ഷഭേദങ്ങളുമുണ്ട്) തൈലമാണു വായുവിനുമുഖ്യമായ ശമനൌഷധമെങ്കിലും, അതുമലത്തെ ബന്ധിയ്ക്കുന്നതും മൂത്രത്തെ കുറയ്ക്കുന്നതുമായാലാണ് ഘൃതം വിധിക്കപ്പെട്ടത്. സ്നിഗ്ദ്ധത ഗുരുത്വം മുതലായതുകൊണ്ടു ഘൃതവും വാതശമനം തന്നെയുകുന്നു. ദീപനം എന്ന ഗുണവും അതിന്നുണ്ടല്ലോ.

ധാരണാൽ പുനഃ

9 ഉദ്ഗാരസ്യാരുചിഃ കമ്പോ വിബന്ധോ ഹൃദയോ രസോഃ
ആധ്മാനകാസഹിധ്മാശ്ച ഹിധ്മാവത്തത്രഭേഷജം

ഉദ്ഗാരസ്യ ധാരണാൽ പുനഃ (ഉദ്ഗാരത്തിൻെറ ധാരണം കൊണ്ടാകട്ടെ) അരുചിഃ കമ്പഃ ഹൃദയോരസോഃ വിബന്ധഃ ആധ്മാനകാസഹിധ്മാഃ ചഭവന്തി (അരുചി, വിറ, ഹൃദയത്തിലും മാറിടത്തിലും കെട്ട്, ആധ്മാനം, ചുമ ഹിധ്മ എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു) തത്ര ഹിധ്മാവൽ ഭേഷജം (അതിന്നു ഹിധ്മയ്ക്കെന്നപോലെ ചികിത്സയാകുന്നു)

ആധ്മാനം=മേൽവയറുവീർപ്പ്=ഹിധ്മ= എക്കിട്ടം, ഹിധ്മയ്ക്കു ചികിത്സിതസ്ഥാനത്തു ചികിത്സ വിധിക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. ഗ്രന്ഥം മുഴുവൻ പഠിയ്ക്കാതെ, കുറച്ചു പഠിച്ചതുവെച്ചു ചികിത്സിയ്ക്കുവാൻ തുടങ്ങരുത്. ചിലതു പ്രാസംഗികമായി മുമ്പു പറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നു എന്നേ കരുതാവൂ.

10 ശിരോ/ർത്തീന്ദ്രിയദൌർബ്ബല്യമന്യാസ്തംഭാർദ്ദിതം ക്ഷുതേഃ
തീക്ഷ്ണധുമാംജനാഘ്രാണനാവനാർക്കവിലോകനൈഃ
11 പ്രവർത്തയേൽ ക്ഷുതിം സക്താം സ്വേദാഭ്യംഗൌ ച ശീലയേൽ
യോജ്യം വാതഘ്നമന്നം ച ഘൃതം ചോത്തരഭക്തികം

ക്ഷുതേഃ ധാരണാൽ (തുമ്മൽ തടയുന്നതുകൊണ്ട്) ശിരോ/ർത്തീന്ദ്രിയ ദൌർബല്യമന്യാസ്തംഭാർദ്ദിതം (തലവേദന, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു ബലക്കുറവ്, മന്യകൾക്കുസ്തംഭം, അർദ്ദിതം എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു) സക്താം ക്ഷുതിം (തടയപ്പെട്ട തുമ്മലിനെ) തീക്ഷ്ണധുമാഞ്ജനാഘ്രാണനാവനാർക്കവിലോകനൈഃ പ്രവർത്തയേൽ (തീക്ഷ്ണമായധൂമം, അഞ്ജനം, മണപ്പിക്കൽ, നസ്യം സൂര്യനെ നോക്കൽ എന്നിവകൊണ്ട് പുറപ്പെടുവിയ്ക്കണം) സ്വേദാഭ്യംഗൌ ചശീലയേൽ (അഭ്യംഗവും സ്വേദനവും ശീലിയ്ക്കണം) വാതഘ്നം അന്നം (വാതത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്ന ആഹാരവും) ഉത്തരഭക്തികം ഘൃതം ച (ഭക്ഷണത്തിൻെറ ശേഷം നെയ്യും) യോജ്യം (ഉപയോഗിയ്ക്കപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു)

മന്യകൾ കഴുത്തിന്റെ രണ്ടുവശത്തുമുള്ള ഞരമ്പുകളാണ്. മന്യാസ്തംഭം കൊണ്ടു തല അങ്ങുമിങ്ങും തിരിയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. അർദ്ദിതം മുഖം ഒരു വശത്തു കോടിപ്പോകുന്ന വാതരോഗമാണ്. ഹൃദയത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിയ്ക്കുന്ന വ്യാനനെന്ന വായുവിന്റെ കോപത്തിലാണു ഭക്ഷണത്തിന്നുശേഷം ഔഷധം വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്.

12 ശോഷാംഗസാദബാധിര്യസമ്മോഹഭ്രമഹൃദ്ഗദാഃ ।
തൃഷ്ണായാ നിഗ്രഹാത്തത്ര ശീതസ്സർവ്വോവിധിർഹിതഃ ॥

തൃഷ്ണായാഃ നിഗ്രഹാൽ (തൃഷ്ണയുടെ വേഗത്തെത്തടയുകകൊണ്ട്) ശോഷാംഗസാദബാധിര്യസമ്മോഹഭ്രമഹൃദ്ഗദാഃ (വരൾച്ച, തളർച്ച, ചെവികേൾക്കായ്ക, മോഹാലസ്യം, തലചുറ്റ്, ഹൃദ്രോഗം എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു). തത്രശീതഃ സർവ്വഃ വിധിഃ ഹിതഃ (അതിന്ന് തണുപ്പുണ്ടാക്കുന്ന എല്ലാ ഉപചാരങ്ങളും ഹിതമാകുന്നു).

തൃഷ്ണാനിഗ്രഹത്തിൽ വായുകോപിയ്ക്കുന്നതിന്ന് ദേഹത്തിൽ ദ്രവത്തിന്റെ അംശം കുറയുകയാണു കാരണം. ശീതമായ ഉപചാരം ശാരീരമായ ദ്രവത്തെ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലാക്കുന്നു. അതോടെ യോഗവാഹിയായ വായുവും ശമിയ്ക്കുന്നു. ദേഹത്തിന്നു ദ്രവത്തിന്റെ ആവശ്യം അനുഭവപ്പെടുമ്പോഴാണു തൃഷ്ണ ഉണ്ടാവുന്നത്.

13 അംഗഭംഗാരുചിഗ്ലാനികാർശ്യശൂലഭ്രമാഃ ക്ഷുധഃ ।
തത്രയോജ്യം ലഘു സ്നിഗ്ദ്ധമുഷ്ണമല്പം ച ഭോജനം ॥

ക്ഷുധഃ നിഗ്രഹാൽ (വിശപ്പിന്റെ വേഗത്തെത്തടയുകകൊണ്ട്) അംഗഭംഗാരുചിഗ്ലാനികാർശ്യ ശുലഭ്രമാഃ (മേൽകുത്തിനോവ്, രുചിയില്ലായ്മ, തളർച്ച, ചടപ്പ്, വയറ്റിൽ വേദന, തലചുറ്റ് എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു) തത്രലഘു സ്നിഗ്ദ്ധം ഉഷ്ണം അല്പം ച ഭോജനം ഹിതം (അവിടെ ലഘുവും സ്നിഗ്ദ്ധവും ഉഷ്ണവും അല്പവുമായ ആഹാരമാണു ചികിത്സ)

സാധാരണ അഗ്നി വിറകുകിട്ടാതിരുന്നാൽ എന്നപോലെ, ജാരാഗ്നി ആഹാരം കഴിയ്ക്കാതിരുന്നാൽ മന്ദമാകും. അപ്പോൾ അതിനെ ഉദ്ദീപിപ്പിയ്ക്കതക്കവിധം ആഹാരം ലഘുവും ഉഷ്ണവും സ്നിഗ്ദ്ധവുമായിരിയ്ക്കണം.

14 നിദ്രായാ മോഹമൂർധാക്ഷിഗൌരവാലസ്യജൃംഭികാഃ ।
അംഗമർദ്ദശ്ച തത്രേഷ്ടഃ സ്വപ്നഃ സംവാഹനാനി ച ॥

നിദ്രായാഃ നിഗ്രഹാൽ (നിദ്രയുടെ വേഗത്തെത്തടഞ്ഞാൽ ഉറക്കം വരുമ്പോൾ ഉറങ്ങാതിരുന്നാൽ) മോഹമുർധാക്ഷിഗൌരവാലസ്യജൃംഭികാഃ അംഗമർദ്ദഃ ച (ബുദ്ധിയുറയ്ക്കായ്ക, തലയ്ക്കനം കണ്ണിന്നും കനം, ഉത്സാഹമില്ലായ്മ, കോട്ടുവാ, മേൽ നുറുങ്ങിനോവ് എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു). തത്ര സ്വപ്നഃ സംവാഹനാനി ച ഇഷ്ടഃ (അതിന്ന് ഉറക്കവും തലോടലുകളും ആണു ആവശ്യമായ ചികിത്സ)

15 കാസസ്യ രോധാത്തദ്വൃദ്ധിഃ ശ്വാസാരുചിഹൃദാമയാഃ
ശോഷോ ഹിധ്മാ ച കാര്യോത്ര കാസഹാ സുതരാം വിധിഃ

കാസസ്യ രോധാൽ (കാസത്തിൻെറ വേഗത്തെത്തടയുകകൊണ്ടു) തദ്വൃദ്ധിഃ ശ്വാസാരുചിഹൃദാമയാഃ ശോഷഃ ഹിധ്മാ ച (കാസം കൂടുതലാവുകയും ശ്വാസംമുട്ട്, രുചിയില്ലായ്മ, ഹൃദ്രോഗം, വരൾച്ച, എക്കിട്ടം എന്നിവ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു) അത്ര കാസഹാ വിധിഃ സുതരാം കാര്യഃ (അവിടെ കാസത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്ന ചികിത്സ അധികമായി ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു).

കാസം പ്രതിലോമമായ വായുവിൻെറ പ്രവർത്തനമാകുന്നു. അവിടെ വായുവിനെ അനുലോമിപ്പിയ്ക്കാതെ ലക്ഷണത്തെത്തടഞ്ഞാൽ, മറ്റുപദ്രവങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കും.

16 ഗുല്മഹൃദ്രോഗസമ്മോഹാഃ ശ്രമശ്വാസാദ്വിധാരിതാൽ
ഹിതം വിശ്രമണം തത്ര വാതഘ്നശ്ച ക്രിയാക്രമഃ ||

വിധാരിതാൽ ശ്രമശ്വാസാത് (തടയപ്പെട്ട ശ്രമശ്വാസം-കിതപ്പുകൊണ്ട്) ഗുല്മഹൃദ്രോഗസ്മ്മോഹാഃ (ഗുല്മവും ഹൃദ്രോഗവും മോഹാലസ്യവും ഉണ്ടാകുന്നു) തത്ര (അവിടെ) വിശ്രമണം ഹിതം (വിശ്രമിയ്ക്കലാണു വേണ്ടത്) വാതഘ്നഃ ക്രിയാക്രമഃ ച ഹിതഃ (വാതത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്ന ഉപചാരവും വേണ്ടതാകുന്നു)

ശ്വാസത്തിൻെറ-ശ്വാസംമുട്ടിൻെറ-വിധാരണത്തിലും ഇതൊക്കെത്തന്നെയാണു രോഗങ്ങളും അവയ്ക്കുള്ള ചികിത്സയുമെന്നൂഹിയ്ക്കാം.

17 ജൃംഭായാഃ ക്ഷവവദ്രോഗാഃ സർവ്വശ്ചാനിലജിദ്വിധിഃ

ജൃംഭായാഃ വിധാരിതായാഃ (ഏമ്പക്കത്തെത്തടയുകകൊണ്ടു) ക്ഷവവത് രോഗാഃ ഭവന്തി (തുമ്മൽ തടഞ്ഞാൽ എന്നപോലെ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാവുന്നു) അനിലജിത് സർവ്വഃ വിധിഃ (വായുവിനെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നതെല്ലാം ചികിത്സയുമാകുന്നു).

പീനസാക്ഷിശിരോഹൃദ്രുങ്മന്യാസ്തംഭാരുചിഭ്രമാഃ ||
18 സഗുല്മാ ബാഷ്പതസ്തത്ര സ്വപ്നോ മദ്യം പ്രിയാഃ കഥാഃ |

ബാഷ്പതഃ (കണ്ണുനീർ തടയുന്നതുകൊണ്ട്) സഗുല്മാഃ പീനസാക്ഷിശിരോ ഹൃദ്രുങ്മന്യാസ്തംഭാരുചിഭ്രമാഃ ഭവന്തി (ഗുല്മം, നീർവ്വീഴ്ച കണ്ണുവേദന, തലവേദന, ഹൃദ്രോഗം, മന്യാസ്തംഭം, രുചിയില്ലായ്മ, തലചുറ്റ്, എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു). തത്ര സ്വപ്നഃ മദ്യം പ്രിയാഃകഥാഃ (അതിന് ഉറക്കവും, മദ്യവും ഇഷ്ടപ്പെട്ട കഥകൾ പറയുകയും ചികിത്സയാകുന്നു)

കണ്ണുനീർ ഇവിടെ കരച്ചിലിനെക്കുറിയ്ക്കുന്നു. കരച്ചിൽ വന്നാൽ സമാധാനിപ്പിയ്ക്കുകയല്ലാതെ, പേടിപ്പിച്ചോ മറ്റോ കരച്ചിൽ മാറ്റരുത്, അങ്ങനെചെയ്താൽ

വായുവിൻെറ ശക്തിയേറിയ കോപം ഉണ്ടാകും. പ്രധാനമായ ചികിത്സ നല്ല വാക്കുകൾ പറഞ്ഞു സമാധാനിപ്പിയ്ക്കുകയും സമാധാനമായി ഉറങ്ങുകയുമാണ്. മദ്യം ശീലമുള്ളവർക്കു മദ്യവും കഴിയ്ക്കാം. വായുവിനെ അനുലേമിപ്പിയ്ക്കുന്നതിന്നു മനസ്സിനെ സമാധാനമാക്കൽ വളരെ സഹായിക്കുന്നു.

വിസർപ്പകോഠകുഷ്ഠാക്ഷികണ്ഡു പാണ്ഡ്വാമയ ജ്വരാഃ ॥
19 സകാസശ്വാസഹൃല്ലാസവ്യംഗശ്വയഥവോ വമേഃ ।
ഗണ്ഡൂഷധൂമാനാഹാരാ രൂക്ഷം ഭുക്ത്വാ തദുദ്വമഃ ॥
20 വ്യായാമഃ സ്രുതിരസ്രസ്യ ശസ്തം ചാത്ര വിരേചനം ।
സക്ഷാരലവണം തൈലമഭ്യംഗാർത്ഥം ച ശസ്യതേ ।

വമേഃ നിഗ്രഹാൽ (ഛർദ്ദിയെ തടഞ്ഞാൽ) വസർപ്പകോഠകുഷ്ഠാക്ഷികണ്ഡു പാണ്ഡ്വാമയജ്വരാഃ സകാസശ്വാസഹൃല്ലാസവ്യംഗശ്വയഥവഃ (വിസർപ്പം, കോഠം, കുഷ്ഠം, കണ്ണുചൊറിച്ചൽ, പാണ്ഡുരോഗം, ജ്വരം, കാസം, ശ്വാസം, നെഞ്ഞുകലിപ്പ്, വ്യംഗം, നീര് എന്നിവയുണ്ടാകുന്നു) തത്ര ഗണ്ഡുഷധൂമാനാഹാരാഃ (അതിന്നു ഗണ്ഡൂഷം,ധൂമപാനം, ഉപവാസം) രൂക്ഷം, ഭുക്ത്വാ തദൂദ്വമഃ (രൂക്ഷമായ എന്തെങ്കിലും കഴിച്ച് അതു ഛർദ്ദിയ്ക്കൽ) അത്രവ്യായാമഃ അസ്രസ്യ സ്രുതിഃ ചശസ്തം (അതിൽ വ്യായാമം, രക്തംകളയൽ, വിരേചനം എന്നിവ ചികിത്സയാകുന്നു.) സക്ഷാരലവണം തൈലം അഭ്യംഗാർത്ഥം ച ശസ്യതേ (ക്ഷാരവും ലവണവും ചേർന്ന എണ്ണ അഭ്യംഗത്തിന്നും നല്ലതാകുന്നു)

ഛർദ്ദിനിഗ്രഹത്തിൽ വായുവും കഫവും രക്തവും ദുഷിക്കുന്നു. ദുഷ്ടമായ രക്തത്തിൻെറ ചികിത്സയിൽ വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടതാണു രക്തമോക്ഷം. കോഠം =വട്ടത്തിലുള്ള തിണർപ്പ്. വ്യംഗം=കരിമങ്ങു. കുഷ്ഠം=ത്വഗ്രോഗം.

21 ശുക്ലാത്തത് സ്രവണം ഗുഹ്യവേദനാ ശ്വയഥുർജ്വരഃ ।
ഹൃദ്വ്യഥാ മൂത്രസംഗാംഗഭംഗവർധ്മാശ്മഷണ്ഡതാഃ ॥
22 താമ്രചൂഡസുരാശാലിവസ്ത്യഭ്യംഗാവഗാഹനം ।
വസ്തി ശുദ്ധികരൈസ്സിദ്ധം ഭജേൽ ക്ഷീരം പ്രിയാഃ സ്ത്രിയഃ ॥
23 തത്ര സേവേത-

ശുക്ലാത് വിധാരിതാൽ (ശുക്ലം തടയപ്പെടുകകൊണ്ട്) തത് സ്രവണം (ശുക്ലം അറിയാതെ സഖലിക്കലും) ഗുഹ്യവേദനാ ശ്വയഥുഃ ജ്വരഃ (ഗുഹ്യപ്രദേശത്തു വേദന, നീര്, ജ്വരം) ഹൃദ്വ്യഥാ (ഹൃദ്രോഗം) മൂത്രസംഗാംഗഭംഗവർധ്മാശ്മഷണ്ഡതാഃ (മൂത്രരോധം, മേൽകുത്തിനോവ്, വൃദ്ധിയെന്ന രോഗം, അശ്മരി, ഷണ്ഡത എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു). തത്ര താമ്രചുഡസുരാശാലിവസ്ത്യഭ്യംഗാവഗാഹനം (അതിന്ന് കോഴിമാംസം, മദ്യം, ചെന്നെല്ല്, വസ്തി, അഭ്യംഗം, അവഗാഹസ്വേദം) വസ്തി ശുദ്ധീകരൈഃ സിദ്ധം ക്ഷീരം ചഭജേത് (വസ്തിശുദ്ധിയുണ്ടാക്കുന്ന ദ്രവ്യങ്ങൾ കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ പാൽ എന്നിവ ശീലിയ്ക്കണം) പ്രിയാഃ സ്ത്രിയഃ ച സേവേത (പ്രിയപ്പെട്ട സ്ത്രീകളേയും സേവിയ്ക്കണം)

ശാരീരികമായി സ്ഥാനത്തിനിന്നു ചലിച്ചു പ്രവൃത്യുന്മുഖമായ ശുക്ലത്തെയാണു തടയാൻ വയ്യാത്തത്. അല്ലാതെ മനസ്സിൽ തോന്നുന്ന മൈഥുനേച്ഛയല്ല. അതുകൊണ്ടു പ്രാദേശികമായ വികാരങ്ങളും അപാനവായുവിൻെറ കോപം കൊണ്ടുള്ള രോഗങ്ങളുമുണ്ടാകുന്നു.

സർവ്വം ച വർജ്ജയേദ്വേഗധാരിണം ।
വിഡ്വാമിനം പരിക്ലിഷ്ടം ക്ഷീണം തൃട്ഛൂല പീഡിതം ॥

വിഡ്വാമിനം പരിക്ലിഷ്ടം ക്ഷീണം തൃട്ച്ഛൂലപീഡിതം (വായിൽകൂടി മലം വരുന്നവനും, ഏറ്റവും അസഹ്യതയെ അനുഭവിയ്ക്കുന്നവനും, വല്ലാതെ തളർന്നവനും, വെള്ളം ദാഹവും വേദനയും കൊണ്ടു വലയുന്നവനും ആയ) സർവ്വം വേഗധാരിണം വർജ്ജയേൽ (എല്ലാ വേഗധാരിയേയും ഉപേക്ഷിക്കണം.)

വേഗത്തെ ധരിയ്ക്കുക ശീലമായിട്ടുള്ളവനാണു വേഗധാരി ഉപേക്ഷിയ്ക്കണം എന്നതിന്നു ഏറ്റു ചികിത്സിയ്ക്കരുത് എന്നാണു താൽപര്യം. വിഷമം തീർക്കാനും വായുവിനെ അനുലോമിപ്പിയ്ക്കാനും വേണ്ടതു ചെയ്യേണ്ടതുതന്നെയാണ്. ദൈവാധീനത്തിൻെറ ഗതിയെ ആർക്കും പ്രവചിക്കാൻ കഴിയില്ലല്ലോ.

24 രോഗാസ്സർവ്വേ പി ജായന്തേ വേഗോദീരണ ധാരണൈഃ
നിർദ്ദിഷ്ടം സാധനം തത്ര ഭൂയിഷ്ഠം യേതു താൻപ്രതി
25 തതശ്ചാനേകധാ പ്രായഃ പവനോ യത് പ്രകുപ്യതി
അന്നപാനൌഷധം തസ്യ യുഞ്ജീതാതോ/നുലോമനം
26 തേഷു തേഷു വികാരേഷു യഥാസ്വം ചചീകിത്സിതം

വേഗോദീരണധാരണൈഃ സർവ്വേ രോഗാഃ അപിജായന്തേ (വേഗങ്ങളുടെ ഉദീരണങ്ങൾകൊണ്ടും ധാരണങ്ങൾകൊണ്ടും, എല്ലാ രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു) തത്ര യേ തു ഭൂയിഷ്ഠം താൻ പ്രതി സാധനം നിർദ്ദിഷ്ടം (അവയിൽ, യാതൊരു വികാരങ്ങൾ അധികമുണ്ടാകുന്നുവോ അവയ്ക്കു ചികിത്സ പറയപ്പെട്ടു) യത് (യാതൊന്നുകൊണ്ട്) തതഃ (വേഗോദീരണധാരണങ്ങളാൽ) പ്രായഃ പവനഃ അനേകധാ പ്രകുപ്യതി (അധികപക്ഷവും വായു പലേ വിധത്തിൽ കോപിയ്ക്കുന്നു.) അതഃ തസ്യ അനുലോമനം അന്നപാനൌഷധം യുഞ്ജീത (അതുഹേതുവായി, വായുവിനെ അനുലോമിപ്പിയ്ക്കുന്ന അന്നത്തേയും പാനത്തേയും ഔഷധത്തേയും ഉപയോഗിയ്ക്കണം) തേഷു തേഷു വികാരേഷു യഥാസ്വം ചികിത്സിതം ച യുഞ്ജീത (അതാതു വികാരങ്ങളിൽ അതാതിന്നു പറയപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ചികിത്സയേയും ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു).

ഉദീരണം=വേണമെന്നു തോന്നാതെതന്നെ മുക്കിപ്പുറപ്പെടുവിയ്ക്കൽ. ധാരണം=വേണമെന്നു മുട്ടിയിരിയ്ക്കുമ്പോൾ വിടാതെ തടഞ്ഞുനിർത്തൽ-ഉദീരണത്തേക്കാൾ ധാരണമാണു അധികം സംഭവിയ്ക്കുന്നതിനിടയുള്ളത്. ഉദീരണത്തിലും ധാരണത്തിൽ പറയപ്പെട്ട രോഗങ്ങൾതന്നെയാണ് മിയ്ക്കവാറും കണ്ടു

വരുന്നത്. വേഗങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം വാതത്തിൻെറ ആധീനത്തിലാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു ഇവിടെ വാതമാണു കോപിയ്ക്കുക. സ്ഥാനമനുസരിച്ചും മറ്റും മറ്റും ദോഷങ്ങളും ഒപ്പം കോപിച്ചു കൂടായ്കയില്ല. സാമാന്യമായി വാതത്തെ അനുലോമിപ്പിയ്ക്കുന്ന ചികിത്സയാണു അവിടെ വേണ്ടത്. പ്രത്യേകമായി രോഗമായി രൂപം പ്രാപിച്ചാൽ, ആ രോഗത്തിന്നു പറയപ്പെട്ട ചികിത്സകളും ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. വളരെയധികം വേഗരോധങ്ങളിൽ ഹൃദയത്തിൻെറ വികാരം പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. ഹൃദ്വികാരങ്ങളിലെല്ലാം തന്നെ വാതത്തിൻെറ വൈഗുണ്യമുണ്ടാകാമെന്നും ഹൃദയത്തിൽ വികാരമുണ്ടായാലും, രോഗത്തിൻെറ മൂലം ഹൃദയത്തിലാകണമെന്നില്ലെന്നും ഇതിൽ നിന്നൂഹിയ്ക്കാം. വേഗധാരണത്തിൽ ഇവിടെ പറയപ്പെട്ടതരത്തിൽ വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നുവെന്നത് അനുഭവമാകുന്നു. കുറെ ഒക്കെ യുക്തിപറയാവുന്നതാണ്. ആന്തരമായ പ്രക്രിയ മുഴുവൻ വ്യക്തമല്ലാത്തുകൊണ്ട് ലക്ഷണത്തേയും ദോഷത്തേയും ബന്ധിപ്പിച്ചു യുക്തമായ ഔഷധം പ്രയോഗിയ്ക്കുകയേ നിവൃത്തിയുള്ളു. എല്ലാത്തിനും യുക്തി പറയുക കഴിയുന്ന കാര്യമല്ല.

ധാരയേത്തു സദാ വേഗാൻ ഹിതൈഷീ പ്രേത്യചേഹ ച ।
27 ലോഭേർഷ്യാദ്വേഷമാത്സര്യരാഗാദീനാം ജിതേന്ദ്രിയ:

പ്രേത്യ ഇഹ ച (മരണശേഷവും ഈ ജീവിതത്തിലും) ഹിതൈഷീ ജിതേന്ദ്രിയഃ (നന്മവരണമെന്നാഗ്രഹിയ്ക്കുന്നവൻ, ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നിയന്ത്രിയ്ക്കുന്നവനായി) ലോഭേർഷ്യാ ദ്വേഷമാത്സര്യരാഗിദീനാം വേഗാൻ സദാധാരയേൽ (ലോഭം, ഈർഷ്യ, മാത്സര്യം, രാഗം തുടങ്ങിയവയുടെ വേഗങ്ങളെയാകട്ടെ എപ്പോഴും ധരിയ്ക്കണം)

മരണത്തിന്നുശേഷം സ്വർഗ്ഗമോ മോക്ഷമോ ആകുന്ന സുഖത്തെ ആഗ്രഹിയ്ക്കുന്നവൻ മാത്രമല്ല, ഈ ജീവിതത്തിൽത്തന്നെ എല്ലാവിധത്തിലും സ്വസ്ഥതയെ ആഗ്രഹിയ്ക്കുന്നവനും, ലോഭം (ധനാദികളിലുള്ള അത്യാസക്തി) ഈർഷ്യ (അസൂയ-അന്യൻെറ ഉൽക്കർഷം കണ്ടുകൂടായ്ക). ദ്വേഷം (വെറുപ്പ്) രാഗം (സുഖാസക്തി) മാത്സര്യം (കലഹം) എന്നിവയുടെ വേഗങ്ങളെ നിയന്ത്രിയ്ക്കേണ്ടതാണ് ശാരീരങ്ങളായ വേഗങ്ങളെ ധരിച്ചാൽ ദോഷം കോപിയ്ക്കുന്നു. മാനസങ്ങളായ വേഗങ്ങളെ (ലോഭാദികളെ) നിയന്ത്രിച്ചില്ലെങ്കിലാണു ദോഷം കോപിയ്ക്കുക. അവകൊണ്ടു മാനസമായി മാത്രമല്ല ശരീരമായും വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യു. പുറമേ കുടുംബത്തിലും സമൂഹത്തിലും പലതരത്തിലുള്ള അസ്വസ്ഥതകൾക്കും അവ കാരണമാകും.

ക്രമാദപങ്കേ/പി മണൌ പങ്കോവശ്യം ഭവത്യതഃ ।।
29 ഉത്തിഷ്ഠേത യഥാകാലം മലാനാം ശോധനം പ്രതി ।

അപങ്കേ മണൌ അപി (അഴുക്കില്ലാത്ത വെള്ളത്തിലിട്ട അഴുക്കില്ലാത്ത രത്നത്തിലും) ക്രമാൽ പങ്കഃഅവശ്യം ഭവതി (ക്രമത്തിൽ ചെളി നിശ്ചയമായും

പിടിയ്ക്കുന്നു) അതഃ (അതുകൊണ്ട്) യഥാകാലം മലാനാം ശോധനം പ്രതി ഉത്തിഷ്ഠേത (യഥാകാലം മലങ്ങളുടെ ശോധനത്തിന്നു ജാഗ്രതയുള്ളവനാകണം.)

എത്രതന്നെ സ്വസ്ഥവൃത്തമനുസരിച്ചു ജീവിയ്ക്കുന്നവനും, കാലഭേദം കൊണ്ടും മറ്റും സംഭവിയ്ക്കുന്ന വൃദ്ധമായ ദോഷത്തെ, ഋതുസന്ധിയിലും മറ്റും, അപ്പോൾ ശോധനം ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നില്ലെങ്കിൽ, നല്ലവെള്ളത്തിലുട്ടുവെച്ചിരിയ്ക്കുന്ന രത്നത്തിൽ ക്രമത്തിൽ വഴുപ്പുപിടിയ്ക്കുന്നതുപോലെ, ധാതുക്കളിൽ അഴുക്കു പിടിച്ചു പലേതരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾക്കു കാരണമായിത്തീരും. ആരോഗ്യം, ധാതുക്കളുടേയും സ്രോതസ്സുകളുടേയും നൈർമ്മല്യത്തിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന അവസ്ഥാവിശേഷമാകുന്നു. സ്വസ്ഥവൃത്തവിധികൾ ആ നൈർമ്മല്യത്തെ നിരന്തരം സാധിയ്ക്കുന്നതിന്നുള്ള ഉപായങ്ങളുമാകുന്നു. ക്രമാദപാമപിമണൌ എന്നൊരു പാഠമുണ്ട്. മണി എന്നതിന്നു ഒരുതരം പാത്രമെന്നും എന്നർത്ഥം തോന്നുന്നു. ശുദ്ധജലം വെച്ചിരിക്കുന്ന ശുദ്ധമായ പാത്രത്തിലും പഴുപ്പുപിടിച്ചതുപോലെ.

ചയകാഷ്ഠാമുപാരുഹ്യകർവ്വതേ തേ ഹ്യുപെക്ഷിതാഃ
30 പ്രായശഃ സുചിരേണാപി ഭേഷജദ്വേഷിണോ ഗദാൻ
അതിസ്ഥൌല്യാഗ്നിസദനമേഹകുഷ്ഠഹൃതൌജസാൻ
31 സ്രോതോരോധാക്ഷവിഭ്രംശശ്വാസശ്വയഥുപാണ്ഡുതാഃ
തൃപ്തിപ്രമീളകാലസ്യഗ്രഹണ്യർശോഭഗന്ദരാൻ
32 പ്ലിഹവിദ്രധിവീസർപ്പമദസന്യാസപീനസാൻ
ആമോരുസ്തംഭജഠരകൃച്ഛ്രാലസകദണ്ഡകാൻ ॥
33 ഛർദ്ദിഗണ്ഡകൃമിഗ്രന്ഥിതന്ദ്രാദുഃസ്വപ്നദർശനം ।
കൺഠാമയാൻ മൂർധരുജം പ്രണാശം ബുദ്ധിനിദ്രയോഃ ॥
34 തേജോവർണ്ണബലാനാം ച തൃപ്യതോ ബൃംഹണൈരപി ।
ഉചിതൈരപി ചാഹാരൈർയ്യസ്മാദസ്യ വഹന്തി ന ॥
35 ദോഷോപലിപ്തവദനാ രസം രസവഹാസ്സിരാഃ ।
വമനാദീനതോ യുഞ്ജ്യത് സ്വസ്ഥസ്യൈവയഥാവിധി ॥
36 ദോഷാഃ കാദാചിൽകുപ്യന്തി ജിതാ ലംഘനപാചനൈഃ
യേ തു സംശോധനൈശ്ശുദ്ധാ ന തേഷാം പുനരുദ്ഭവഃ ॥

ഉപേക്ഷിതാഃ തേ (ഉപേക്ഷിയ്ക്കപ്പെട്ടാൽ അവ) ചയകാഷ്ഠാം ഉപാരുഹ്യ (ചയമെന്ന അവസ്ഥയെ പ്രാപിച്ച് പ്രായശഃ സുചിരേണ അപി (മിയ്ക്കവാറും കാലക്രമത്തിൽ എങ്കിലും)ഭേഷജദ്വേഷിണഃ ഗദാൻ (ചികിത്സയെ ചെറുത്തുനില്ക്കുന്ന രോഗങ്ങളായ) അതിസ്ഥൌല്യാഗ്നിസദനകുഷ്ഠമേഹഹൃതൌജസാൻ (അതിസ്ഥുലത, അഗ്നിമാന്ദ്യം, കുഷ്ഠം, പ്രമേഹം, ഹൃതൌജസം) സ്രോതോരോധാക്ഷവിഭ്രംശശ്വാസശ്വയഥുപാണ്ഡുതാഃ (സ്രോതോരോധം, ഇന്ദ്രിയദൌർ

ബല്യം, ശ്വാസം, ശോഫം, പാണ്ഡുരോഗം) ആമോരുസ്തംഭജാരകൃച്ഛ്രാലസകദണ്ഡകാരൻ (ആമദോഷം, ഊരുസ്തംഭം, ഉദരം, മൂത്രകൃച്ഛ്രം അലസകം, ദണ്ഡകം) തൃപ്തിപ്രമീളകാലസ്യഗ്രഹണ്യർശോഭഗന്ദരാൻ (തൃപ്തി, പ്രമീളകം, ആലസ്യം, ഗ്രഹണി, അർശസ്സ് ഭഗന്ദരം) പ്ലീഹവിദ്രധിവീസർപ്പമദസന്യാസപീനസാൻ (പ്ലീഹരോഗം, വിദ്രധി, വിസർപ്പം, മദം, സന്യാസം, പീനസം) ഛർദ്ദിഗണ്ഡകൃമിഗ്രന്ഥിതന്ദ്രാദുഃസ്സ്വപ്ന ദർശനം (ഛർദ്ദി, ഗളഗണ്ഡം, കൃമിരോഗം, ഗ്രന്ഥിരോഗം, തന്ദ്ര, ദുഃസ്വപ്നം കാണൽ) കണ്ഠാമയാൻ (കണ്ഠരോഗങ്ങൾ) മൂർദ്ധരുജം (തലവേദന) ഉചിതൈഃ ബൃംഹണൈഃ അപി ആഹാരൈഃ തൃപ്യതഃ ച (സാത്മ്യങ്ങളും പോഷകങ്ങളുമായ ആഹാരങ്ങൾകൊണ്ടു തൃപ്തിപ്പെടുന്നവനാണെങ്കിലും) ബുദ്ധിനിദ്രയോഃ തേജോവർണബലാനാം ച പ്രണാശം ച കുർവ്വതേ (ബുദ്ധിയ്ക്കും നിദ്രയ്ക്കും തേജസ്സിന്നും വർണത്തിന്നും ബലത്തിന്നും നാശം എന്നിവയേയും ഉണ്ടാക്കുന്നു) യസ്മാത് അസ്യ രസവഹാഃ സിരാഃ (എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അയാളുടെ രസത്തെ വഹിയ്ക്കുന്ന സ്രോതസ്സുകൾ) ദോഷോപലിപ്തവദനാഃരസം ന വഹന്തി (ദോഷം പറ്റിപ്പുരണ്ടിരിയ്ക്കുന്ന ദ്വാരത്തോടുകൂടിയവയായി രസത്തെ വ്യാപിപ്പിയ്ക്കുന്നില്ല) അതഃ സ്വസ്ഥസ്യ ഏവ യഥാവിധി വമനാദീൻ യുഞ്ജ്യാത് (അതുകൊണ്ടു സ്വസ്ഥനായിരിക്കെത്തന്നെ വിധിയ്ക്കുതക്കവണ്ണം വമനം മുതലായവയെ ചെയ്യണം) ലംഘനപാചനൈഃ ജിതാഃ ദോഷാഃ കദാചിൽ കുപ്യന്തി (ലംഘനം, പാചനം എന്നിവകൊണ്ടു ജയിയ്ക്കപ്പെട്ട ദോഷങ്ങൾ പിന്നൊരിയ്ക്കൽ കോപിച്ചു എന്നുവരും) യേതു സംശോധനൈഃ ശുദ്ധാഃ തേഷാം പുനഃ ഉത്ഭവഃ ന സ്യാത് (യാതൊരു ദോഷങ്ങൾ വമനാദികളെക്കൊണ്ടുശോധനം ചെയ്യപ്പെട്ടുവോ, അവയ്ക്കു വീണ്ടും ഉത്ഭവം ഉണ്ടാവുകയില്ല)

ദോഷം വർധിച്ചു സ്വസ്ഥാനത്തുനിറയുന്നതാണു ചയകാഷ്ഠ. ചയിച്ച ദോഷം കോപിച്ച് രസത്തെ വഹിയ്ക്കുന്ന സ്രോതസ്സുകളിൽ കൂടി ശരീരത്തിൽ പ്രസരിച്ച് തടയപ്പെടുന്നിടത്തു സ്ഥാനം പിടിച്ചു രോഗത്തെ വ്യക്തമാക്കുന്നു, ചയിച്ചുകൊണ്ടുരിയ്ക്കുമ്പോൾത്തന്നെ സമീകരിയ്ക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ കോപിയ്ക്കലോ പ്രസരിയ്ക്കലോ സ്ഥാനംപിടിയ്ക്കലോ രോഗത്തെ വ്യക്തമാക്കലോ ഉണ്ടാവുന്നില്ല. സ്രോതസ്സുകളിലെ തടവുകൊണ്ട് രസം വേണ്ടവിധം വ്യാപിയ്ക്കാതെ, ധാതുക്കവുടെ പോഷണവും വേണ്ടവിധം നടക്കുന്നില്ല. ഇവിടെ പറയപ്പെട്ടവയും അതുപോലെയുള്ളവയുമായ രോഗങ്ങൾക്കു ക്രമത്തിലെങ്കിലും കാരണമായിത്തീരുന്നത് ഈ അവസ്ഥാവിശേഷമാണ്. തൃപ്തി=ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കാതെ തന്നെ ഭക്ഷണം കഴിച്ചതുപോലെ വയറുനിറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്ന തോന്നൽ, പ്രമീളകം=അമ്ലപിത്തമെന്ന രോഗത്തിൻെറ വകഭേദം ഇക്കാലത്തു മധ്യവയസ്സാകുന്നതോടുകൂടി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന പലേ രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. സന്യാസമെന്നതു പെട്ടെന്നു മരണത്തിലെത്തിയ്ക്കുന്ന മോഹാലസ്യമാണ്. നിദാനത്തിലും ചികിത്സയിലും ഈ വക രോഗങ്ങൾ വിവരിയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ലംഘനം=ഉപവാസം, പാചനം=ദോഷത്തെ പചിപ്പിച്ചു കളയുന്നതിനുള്ള

ഔഷധം അങ്ങനെ തല്ക്കാലം ഒതുങ്ങിയിരുന്നാലും, ചെറിയകാരണംകൊണ്ടു അനുകൂലമായ സാഹചര്യത്തിൽ, രോഗം കൂടുതൽ ശക്തിയോടെ ഏതെങ്കിലും രൂപത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. അതുകൊണ്ട് ദോഷം കോപിയ്ക്കാൻ ഇടവരത്തക്കവണ്ണം ചയിയ്ക്കാൻ അനുവദിയ്ക്കാതെ, അതാതുകാലത്തു ശോധനംകൊണ്ടു സമീകരിയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു. ദോഷം ചയകാഷ്ഠയെ പ്രാപിച്ചതിന്നു ശേഷമേ അസ്വസ്ഥൻ എന്നു പറയപ്പെടുന്നുള്ളു. അതുവരെ സ്വസ്ഥൻ എന്നതു തന്നെ പറയപ്പെടുന്നു.

37 യഥാക്രമം യഥായോഗമത ഊർധ്വം പ്രയോജയേൽ ।
രസായനാനി സിദ്ധാനി വൃഷ്യയോഗാംശ്ച കാലവിൽ ।

കാലവിൽ (കാലത്തെ അറിയുന്ന വൈദ്യൻ) അതഃ ഊർധ്വം (അതിന്നു ശേഷം)യഥാക്രമം യഥായോഗം (ക്രമംപോലെയും ഔചിത്യം പോലെയും) സിദ്ധാനി രസായനാനി (അനുഭവസിദ്ധങ്ങളായ രസായനങ്ങളേയും) വൃഷ്യയോഗാൻ ച യോജയേൽ (വാജീകരണയോഗങ്ങളേയും ഉപയോഗിയ്ക്കണം)

രസായനവും വാജീകരണവും സ്വസ്ഥന്നു വിധിച്ചിട്ടുള്ളതാകുന്നു. ശോധനംകൊണ്ട് ശുദ്ധാക്കിയ ധാതുക്കളെ രസായനങ്ങൾകൊണ്ട് പോഷിപ്പിയ്ക്കുകയും മൈഥുനംമൂലം ഒരളവുവിട്ടു കുറഞ്ഞുപോകാതെ സപ്തമധാതുവായ ശുക്ളത്തെ വാജീകരണഔഷധങ്ങൾകൊണ്ടു പൂരിപ്പിയ്ക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ, രോഗങ്ങളെ ഒഴിവാക്കി ആരോഗ്യത്തെ അനുഭവിയ്ക്കാമെന്നു മാത്രമല്ല, വാർധക്യത്തെ അകറ്റി നിർത്തുകയും ചെയ്യാം.

38 ഭേഷജക്ഷപിതേ പഥ്യമാഹാരൈർബൃംഹണം ക്രമാൽ
ശാലിഷഷ്ടികഗോധൂമമാംസക്ഷീരഘൃതാദിഭിഃ

39 ഹൃദ്യദീപനഭൈഷജ്യസംയോഗാദ്രുചിപക്തിദൈഃ
സാത്മ്യംഗോദ്വർത്തനസ്നാനനിരൂഹസ്നേഹവസ്തിഭിഃ

40 തഥാ സ ലഭതേ ശർമ്മ സർവ്വപാവകപാടവം
ധീവർണേന്ദ്രിയ വൈമല്യം വൃഷതാം ദൈർഘ്യമായുഷഃ

ഭേഷജക്ഷപിതേ (ചികിത്സകൊണ്ട് ക്ഷീണിച്ചിരിയ്ക്കെ) ഹൃദ്യദീപനഭൈഷജ്യസംയോഗാൽ രുചിപക്തിദൈഃ (ഹൃദ്യങ്ങളും ദീപനങ്ങളുമായ ഔഷധങ്ങൾ ചേർത്ത് രുചിയും ദഹനവും ഉണ്ടാക്കുന്ന) ശാലിഷഷ്ടികഗോധൂമ മാംസക്ഷീരഘൃതാദിഭിഃ ആഹാരൈഃ (ചെന്നെല്ലരി, നവരയരി, ഗോതമ്പരി, മാംസം, പാൽ, നെയ്യ് മുതലായവകൊണ്ടുള്ള ആഹാരങ്ങൾകൊണ്ടും) സാത്മ്യം ഗോദ്വർത്തനസ്നാനനിരൂഹസ്നേഹവസ്തിഭിഃ (അഭ്യംഗം, ഉദ്വർത്തനം, സ്നാനം, കഷായവസ്തി, സ്നേഹവസ്തി എന്നിവകൊണ്ടും ക്രമാൽ ബൃംഹണം പഥ്യം (ക്രമത്തിൽ ബൃഹണം ആവശ്യമാകുന്നു) തഥാ സഃ ശർമ്മ സർവ്വപാവകപാടവം ധീ വർണേന്ദ്രിയവൈമല്യം വൃഷതാം ആയുഷഃ ദൈർഘ്യം ചലഭതേ (അതുകൊണ്ട് അവൻ സുഖത്തേയും എല്ലാ അഗ്നികളുടേയും സാമർത്ഥ്യത്തേയും ബുദ്ധിയ്ക്കും നിറത്തിന്നും ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും തെളിച്ചത്തേയും സുരതസാമർത്ഥ്യത്തേയും ആയുസ്സിൻെറ ദീർഘതയേയും നേടുന്നു)

ശോധനവും ശമനവുമായ ഔഷധം ലംഘനത്തിൽപ്പെടുന്നു. ലംഘനം കൃശതയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ്. (ലംഘനമെന്നു ഉപവാസത്തേയും പറയുന്നു) അതുകൊണ്ടുബൃംഹണംകൊണ്ടു വേണം ചികിത്സയെ സാമാന്യമായി സമാപിയ്ക്കുവാൻ-ഹൃദ്യം=പ്രീതിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. അനേകതരം പാകങ്ങൾക്കു വിധേയമായാണു ആഹാരസാരം ധാതുക്കളെ പോഷിപ്പിയ്ക്കുന്നത്. ഓരോധാതുവിൻേറയും പോഷണത്തിന്നു ആശ്രയമായി ഓരോ അഗ്നി സങ്കല്പിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. ആഹാരത്തെ ആദ്യംതന്നെ പചിച്ചു സാരത്തേയും കിട്ടത്തേയും വിഭജിയ്ക്കുന്നതിന്നു ഒരു അഗ്നിയുണ്ട്. പിന്നെ അഞ്ചു ഭൂതങ്ങളേയും പ്രത്യേകം പചിയ്ക്കുന്നതിന്നു അഞ്ചഗ്നികളുമുണ്ട്. ഇങ്ങിനെ പതിമൂന്നു അഗ്നികളാണുപറയപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്.

41 യേ ഭൂതവിഷവായ്വഗ്നിക്ഷതഭംഗാദിസംഭവാഃ ।
കാമക്രോധഭയാദ്യാശ്ചതേ സ്യുരാഗന്തവോ ഗദാഃ ॥

യേ ഗദാഃ (യാതൊരു രോഗങ്ങൾ) ഭൂതവിഷവായ്വഗ്നിക്ഷതഭംഗാദിസം ഭവാഃ (ഭൂതം, വിഷം, അഗ്നി, ക്ഷതം, ഭംഗം മുതലായതുകൊണ്ടുണ്ടാവുന്നുവോ) കാമക്രോധഭയാദ്യാഃച (കാമം, ക്രോധം, ഭയം മുതലായവയുമാകുന്നുവോ) തേ ആഗന്തവഃ സ്യുഃ (അവ ആഗന്തുക്കളായിരിയ്ക്കും)

രോഗങ്ങളെ നിജം എന്നും ആഗന്തുവെന്നും വിഭജിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. ഇതുവരെ പറഞ്ഞത് നിജങ്ങളായ രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ്. ആഗന്തുക്കളായ രോഗങ്ങളുടെ ചുരുക്കമാണിവിടെ പറയുന്നത്. മാനസങ്ങളായ രോഗങ്ങൾക്കുകാരണങ്ങളായി ഇനി വിവരിയ്ക്കുവാൻ പോവുന്ന ബാലഗ്രഹങ്ങളും ഭൂതഗ്രഹങ്ങളുമാണു ഭൂതശബ്ദം കൊണ്ടുദ്ദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്നത്. അപ്രത്യക്ഷങ്ങളാണെങ്കിലും ഉള്ളവ എന്ന അർത്ഥമാണു ഭൂതശബ്ദത്തിന്ന്. രോഗകാരണമായി പറമേനിന്നു പ്രവേശിയ്ക്കുന്ന ജീവാണുക്കളെ (bacteria) ഭൂതമെന്നു ശബ്ദംകൊണ്ടു ഗ്രഹിച്ചുകൂടായ്കയില്ല. സംക്രമിയ്ക്കുന്നതിന്നു ഹേതുവായ രോഗത്തിൻേറ രൂപത്തെ ഭൂതമെന്നു പറയാവുന്നതാണ്. ഗ്രഹിയ്ക്കുന്നത്, കടന്നുപിടിയ്ക്കുന്നത് എന്ന അർത്ഥത്തിൽ ഗ്രഹം എന്ന ശബ്ദത്തേയും ഭൂതപര്യായമായി പ്രയോഗിയ്ക്കാറുണ്ട്. നിജമായ കാരണംകൊണ്ട് ദേഹത്തിൻേറ സാഹചര്യം അനുകൂലമായിരിയ്ക്കുമ്പോൾ, അത്തരം ഗ്രഹങ്ങൾ ബാധിയ്ക്കുന്നു. ഗ്രഹങ്ങൾ ഛിദ്രപ്രഹാരികൾ (ഛിദ്ര=അനുകൂലമായ സാഹചര്യം) ആണെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ഭൂതബാധ, പാമ്പു മുതലായവ കടിച്ചേല്ക്കുന്ന വിഷം മലിനമായ വായു (മലിനമായ പരിസരത്തേയും ജലത്തേയും മറ്റും ഉപലക്ഷിതമായി മനസ്സിലാക്കാം) തീപ്പൊള്ളൽ, ക്ഷതം (മുറിവ്) ഭംഗം (ഒടിവ്) എന്നിവയും മറ്റുംകൊണ്ടുണ്ടാവുന്നവയാണ് ആഗന്തുകങ്ങളായ രോഗങ്ങൾ. മാനസമായ കാമം, ക്രോധം, ഭയം മുതലായവയും ബാഹ്യമായ വിഷയത്തോട് ബന്ധപ്പെട്ടുണ്ടാകയാൽ, ആഗന്തുരോഗത്തിൽ പെടുന്നു. അതുപരകൃതമായി ബാഹ്യമായി സംഭവിയ്ക്കുന്നു. അവയും ദോഷങ്ങൾക്കു വൈഷമ്യമുണ്ടാക്കിയാണ് രോഗ ജനകമാകുന്നത്. ഏതായാലും

ദോഷങ്ങൾക്കുവൈഷമ്യം കൂടാതെ രോഗമില്ല എന്നതു അപവാദമറ്റതാകുന്നു.

42 ത്യാഗഃ പ്രജ്ഞാപരാധാനാമിന്ദ്രിയോപശമഃസ്മൃതിഃ
ദേശകാലാത്മവിജ്ഞാനം സദ്വൃത്തസ്യാനുവർത്തനം

43 അഥർവവിഹിതാ ശാന്തിഃ പ്രതികൂലഗ്രഹാർച്ചനം
ഭൂതാദ്യസ്പർശനോപായോ നിർദ്ദിഷ്ടശ്ച പൃഥക് പൃഥക്

44 അനുൽപത്ത്യൈ സമാസേന വിധിരേഷഃ പ്രദർശിതഃ
നിജാഗന്തുവികാരാണാമുൽപന്നാനാം ച ശാന്തയേ

പ്രജ്ഞാപരാധാനാം ത്യാഗഃ (പ്രജ്ഞാപരാധങ്ങളെ ഉപേക്ഷിയ്ക്കുക) ഇന്ദ്രിയോപശമഃ (ഇന്ദ്രിയങ്ങളേയും മനസ്സിനേയും നിയന്ത്രിയ്ക്കുക) സ്മൃതിഃ (അതുവരെയുള്ള അനുഭവങ്ങളെക്കിറിച്ച് ഓർമ്മിയ്ക്കുക) ദേശകാലാത്മവിജ്ഞാനം (ദേശത്തിൻേറയും കാലത്തിൻേറയും തൻേറയും അവസ്ഥകളേക്കുറിച്ച് അറിയുക) സദ്വൃത്തസ്യ അനുവർത്തനം (സദാചാരത്തെ പരിപാലിയ്ക്കുക) അഥർവ്വവിഹിതാ ശാന്തിഃ (ഭൂതബാധയ്ക്കെതിരായും മറ്റും അഥർവ്വവേദത്തിൽ വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്ന പുകയ്ക്കൽ മുതലായ ശാന്തികർമ്മങ്ങളെ ചെയ്യുക) പ്രതികൂലഗ്രഹാർവ്വനം (ജാതകവശാലും മറ്റും പ്രതികൂലങ്ങളായ ഗ്രഹങ്ങളെ പൂജിയ്ക്കുക) പൃഥക് പൃഥക് നിർദ്ദിഷ്ടഃ ഭ്രുതാദ്യസ്പർശനോപായഃ (വെവ്വേറെ പറയപ്പെട്ട ഭുതങ്ങളും മറ്റും ബാധിയ്ക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിയ്ക്കേണ്ട സംഗതികളെ അനുസരിയ്ക്കുക എന്നിങ്ങനെ) നിജാഗന്തുവികാരാണാം അനുൽപത്ത്യൈ ഉൽപന്നാനാം ശാന്തയേ ച (നിജങ്ങളും ആഗന്തുക്കളുമായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിയ്ക്കാനും ഉണ്ടായവ ശമിയ്ക്കാനുമുള്ള) ഏഷഃ വിധിഃ സമാസേന പ്രദർശിതഃ (ഈ ഉപായം ചുരുക്കത്തിൽ കാണിയ്ക്കപ്പെട്ടു)

പ്രജ്ഞാപരാധങ്ങൾ മുമ്പുപറയപ്പെട്ട പത്തുതരം പാപകർമ്മങ്ങളാകുന്നു. ധീധൃതിസ്മൃതിവിഭ്രഷ്ടം കർമ്മയൽ ക്രിയതേ/ശുഭം പ്രജ്ഞാപരാധം തം വിദ്യാൽ സർവ്വദോഷപ്രകോപണം (വിവേകവും ധൈര്യവും ഓർമ്മയും ഇല്ലാതെ, അശുഭമായി ചെയ്യപ്പെടുന്ന കർമ്മമാണു പ്രജ്ഞാപരാധം, പ്രജ്ഞ=വിവേകം, അതിന്നുവരുന്ന അപരാധം പ്രജ്ഞാപരാധം ഗ്രഹം ബാധിയ്ക്കാതിരിയ്ക്കാൻ വേണ്ടമുൻകരുതലുകളെക്കുറിച്ച് (സാമാന്യമായി അവ പരിസരങ്ങളുടെ പരിശുദ്ധിയും കുടുംബത്തിൻെറ പൊതുവേയും തൻെറ പ്രത്യേകവുമായുള്ള സദാചാരവുമാകുന്നു) യഥാവസരം പ്രതിപാദിയ്ക്കുന്നു. അതാതു സന്ദർഭത്തിൽ വിസ്തരിച്ചുപറയപ്പെടുന്ന വിഷയങ്ങളെ ചുരുക്കത്തിലൊന്നു ചൂണ്ടിക്കാണിയ്ക്കുക മാത്രമാണിവിടെ ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

45 ശീതോത്ഭവം ദോഷചയം വസന്തേ
വിശോധയൻ ഗ്രീഷ്മജമഭ്രകാലേ
ഘനാത്യയേ വാർഷികമാശു സമ്യക് ।
പ്രാപ്നോതി രോഗാനൃതുജാൻ ന ജാതു ॥

ശിതോത്ഭവം ദോഷചയം വസന്തേ (മഞ്ഞുകാലത്തുവർധിയ്ക്കുന്ന ദോഷത്തെ (കഫത്തെ വസന്തത്തിലും) ഗ്രീഷ്മജം ദോഷചയം അഭ്രകാലേ (വേനൽക്കാലത്തു വർദ്ധിയ്ക്കുന്ന ദോഷത്തെ (പിത്തത്തെ) വർഷക്കാലത്തും) വാർഷികം ദോഷ ചയം ഘനാകൃയേ (വർഷക്കാലത്തു വർധിയ്ക്കുന്ന ദോഷത്തെ (വാതത്തെ) ശരൽക്കാലത്തും) ആശുസമൃക് വിശോധയൻ (തുടക്കത്തിൽത്തന്നെ നല്ലവണ്ണം ശോധനം ചെയ്യുന്നവൻ ജാതു ഋതുജാൻ രോഗാൻ ന പ്രാപ്നോതി (ഒരിയ്ക്കലും ഋതുസ്വഭാവം കൊണ്ടുള്ള രോഗങ്ങളെ പ്രാപിയ്ക്കുന്നില്ല)

വർദ്ധിച്ചതു കോപിയ്ക്കാനിടവരാതെ, അതാതു ദോഷത്തെ ശോധനം ചെയ്യേണ്ടതിൻെറ പ്രാധാന്യത്തെ ഒന്നുകൂടി ഓർമ്മിപ്പിയ്ക്കുന്നു. മറ്റു ഋതുക്കളിൽ ശീതാദികൾക്കു അത്ര ഉൽക്കർഷം ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ട്, ശോധനം ചെയ്യത്തക്കവിധം ദോഷം വർദ്ധിയ്ക്കുന്നില്ല, ശമനം മതിയാവും എന്നു കരുതാം.

47 നിത്യം ഹിതാഹാരവിഹാരസേവീ
സമീക്ഷ്യകാരീ വിഷയേഷ്വസക്തഃ ।।
ദാതാ സമഃ സത്യപരഃ ക്ഷമാവാ-
നാപ്തോ പസേവീ ച ഭവത്യരോഗഃ ।।

നിത്യം ഹിതാഹാരവിഹാരസേവീ (എന്നുമെന്നും ഹിതമായ ആഹാരവും വിഹാരവും ശീലിയ്ക്കുന്നവനായി) സമീക്ഷ്യകാരീ (വീണ്ടുവിചാരത്തോടെ പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്നവനായി) വിഷയേഷു അസക്തഃ (ലൌകികസുഖങ്ങളിൽ അത്യധികമായ ആസക്തിയില്ലാത്തവനായി) ദാതാ സമഃ സത്യപരാഃ ക്ഷമാവാൻ (ഔദാര്യവും സമഭാവനയും സത്യനിഷ്ഠയും ക്ഷമാശീലവും ഉള്ളവനായി) ആപ്തോപസേവീ ച (സജ്ജനങ്ങളുടെ സംസർഗ്ഗമുള്ളവനായി, അറിവുള്ളവരുടെ ഉപദേശങ്ങളെ അനുസരിയ്ക്കുന്നവൻ) അരോഗഃ ഭവതി (ആരോഗ്യമുള്ളവനായിരിയ്ക്കുന്നു).

സ്വസ്ഥവൃത്തത്തിൽ ആഹാരമല്ലാതെ പറയപ്പെട്ടതെല്ലാം സാമാന്യമായി വിഹാരത്തിൽപ്പെടുന്നു. ഹിതമായ ആഹാരവിഹാരങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ശാരീരവും ഔദാര്യം തുടങ്ങിയവ മാനസവുമായി രോഗകാരണങ്ങളെ പരിഹരിയ്ക്കുക കൊണ്ടും അനുകൂലമായ സാഹചര്യത്തെ ഉളവാക്കുകകൊണ്ടും പൂർണ്ണമായ ആരോഗ്യത്തിൻെറ അനുഭവമുളവാക്കുന്നു. രാഗദ്വേഷങ്ങളില്ലാതെ ധർമ്മത്തിൽ നിഷ്ഠയോടുകൂടിയ ജീവിതത്തോടെ തപസ്സുകൊണ്ടും യോഗം കൊണ്ടും സത്യത്തെ കണ്ടറിഞ്ഞിട്ടുള്ളവരാണു ആപ്തന്മാർ, അവർ യഥാർത്ഥമേപറയൂ. അവരെ നിരുപാധികമായിത്തന്നെ വിശ്വസിയ്ക്കുകയും അനുസരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യാവുന്നതാകുന്നു.

47 അർത്ഥേഷ്വലഭ്യേഷ്വകൃതപ്രയത്നം
കൃതാദരം നിത്യമുപായവത്സു ।
ജിതേന്ദ്രിയം നാനു പതന്തി രോഗാ-
സ്തൽക്കാലയുക്തം യദി നാസ്തി ദൈവം ।।

അലബ്ധ്യേഷു അർത്ഥേഷു അകൃതപ്രയത്നം (കിട്ടാനാകാത്ത കാര്യങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി ക്ലേശിയ്ക്കാത്തവനും) ഉപായവത്സു നിത്യം കൃതാദരം (സാധിയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നവയിൽ എല്ലായ്പൊഴും ഉത്സാഹത്തോടെ ഉദ്യമിയ്ക്കുന്നവനും) ജിതേന്ദ്രിയം (ഇന്ദ്രിയങ്ങളേയും മനസ്സിനേയും ജയിച്ചവനുമായ മനുഷ്യനെ) തല്ക്കാലയുക്തം ദൈവം നാസ്തി യദി (ആസമയത്തു ഫലം തരേണ്ടതായ പൂർവ്വ കർമ്മം ഇല്ലെങ്കിൽ) രോഗഃ ന അനുപതന്തി (രോഗങ്ങൾ ബാധിയ്ക്കുന്നില്ല)

അർഹതയും അവസരവും ആവശ്യവും നോക്കി സ്ഥിരമായി പരിശ്രമിയ്ക്കുകയാണു വിജയത്തിന്നുകാരണം. അത്തരം പരിശ്രമവും അത്തരം വിജയവും നല്കുന്ന ഉല്ലാസം ആരോഗ്യത്തിന്നു ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതാണ്. നേരെമറിച്ചുണ്ടാവുന്ന വിഷണ്ണത രോഗത്തിന്നു സാഹചര്യമുണ്ടാക്കുന്നു. എന്നാലും, വ്യക്തമായി അറിയപ്പെടാത്ത കാരണംകൊണ്ടു യാദൃച്ഛികമായെന്നവിധം ചിലപ്പോൾ രോഗമുണ്ടാകാം. അവിടെ മുമ്പൊരിയ്ക്കൽ ചെയ്തുപോയ കർമ്മത്തിൻേറ ഫലമനുഭവിച്ക്കുകയാണെന്നു സമാധാനിയ്ക്കുകയേ നിവൃത്തിയുള്ളൂ.

48 കാലോ/നുകൂലോ വിഷയാ മനോജ്ഞാ
ധർമ്മ്യാഃ ക്രിയാഃ കർമ്മ സുഖാനുബന്ധി
സത്വം വിധേയം വിശദാ ച ബുദ്ധിർ
ഭവന്തി ധീരസ്യ സദാ സുഖായ

അനുകൂലഃ കാലഃ (അനുകൂലമായ കാലവും) മനോജ്ഞാഃ വിഷയാഃ (മനസ്സിന്നു പ്രീതിയുണ്ടാക്കുന്ന വിഷയങ്ങളും) ധർമ്മ്യാഃ ക്രിയാഃ (ധർമ്മത്തിന്നനുസരിച്ച ആചാരങ്ങളും) സുഖാനുബന്ധി കർമ്മ (ഭാവിയിൽ സുഖംതരുന്ന പ്രവൃത്തിയും) വിധേയം സത്വം (സ്വാധീനമായ മനസ്സും) വിശദാ ബുദ്ധിഃ ച (തെളിഞ്ഞ ബുദ്ധിയും) ധീരസ്യ സദാ സുഖായ ഭവന്തി (ധീരന്നു എല്ലായ്പോഴും സുഖത്തിന്നു കാരണമായിത്തീരുന്നു).

സുഖദുഃഖങ്ങളിൽ ഉള്ളുലയാത്തവനാണ് ധീരൻ. അനുകൂലമായ കാലം എന്നതുകൊണ്ടു കാലത്തിൻേറയും മനോജ്ഞങ്ങളായ വിഷയങ്ങൾ എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥത്തിൻേറയും ധർമ്മ്യങ്ങളായ ക്രിയകൾ എന്നതുകൊണ്ടു കർമ്മത്തിൻേറയും സമ്യഗ്യോഗത്തെകൂടി വിചാരിയ്ക്കാവുന്നതാണ്. വിധേയമായ സത്വം മുതലായതു രജസ്തമസ്സുകളെ നിയന്ത്രിച്ചു മാനസമായ ആരോഗ്യത്തെ സാധിയ്ക്കുന്നു. അഹിതമായ മദ്യപാനവും മറ്റും കൊണ്ടുള്ള സുഖമാകട്ടെ, പിന്നെ ദുഃഖത്തിന്നു കാരണമാകുന്നു. അങ്ങനെയുള്ള സുഖാനുബന്ധിയല്ലാത്ത തല്ക്കാലസുഖമായ കർമ്മത്തിൽ ഏർപ്പെടരുത്, ആരോഗ്യമെന്നത് രോഗം വരാ

തിരിയ്പ്പാനോ, രോഗം വന്നതിന്നുശേഷമോ ഉപയോഗിയ്ക്കപ്പെടുന്ന മരുന്നുകൾകൊണ്ടുമാത്രം നേടാവുന്നതല്ല. ശാരീരവും മാനസവുമായ ഹിതചര്യകൊണ്ട് അനുകൂലമാക്കപ്പെട്ട സാഹചര്യത്തിൽമാത്രം സിദ്ധമാകുന്നതാണത്. കുറേ ഒക്കെ പരിതഃസ്ഥിതികളുടെ സൌകര്യവും അവനവൻെറ അനുഭവയോഗ്യതയും കൂടി വേണമെന്നതിന്നു സംശയമില്ല. ആ വിഷയത്തിലും വ്യക്തിപരവും സാമൂഹികവുമായ പരിശ്രമം സാഹചര്യത്തെ അനുകൂലമാക്കിത്തീർക്കുന്നു.

ഇതി വാഗ്ഭടകൃതാവഷ്ടാംഗസംഗ്രഹേ
സൂത്രസ്ഥാനേ പഞ്ചമോ/ദ്ധ്യായഃ

ഇങ്ങനെ ഇങ്ങനെ വാഗ്ഭടകൃതിയായ അഷ്ടാംസംഗ്രഹത്തിൽ സൂത്രസ്ഥാനത്തിൽ അഞ്ചാമധ്യായം ഗുരുകാരുണ്യംകൊണ്ടു വ്യാഖ്യാനിയ്ക്കപ്പെട്ടു.

ശ്രീഃ

അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹഃ

സൂത്രസ്ഥാനേ അഷ്ടമഃ അധ്യായം

അധ്യായം എട്ട്

അന്നരക്ഷാവിധി

അഥാത അന്നരക്ഷാവിധിം നാമാധ്യായം വ്യാഖ്യാസ്യാമഃ ।
ഇതിഹ സ്മാഹുരാത്രേയാദയോ മഹർഷയഃ ॥

അഥ അതഃ (അനന്തരം യുക്തമായിരിയ്ക്കുകകൊണ്ട്) അന്നരക്ഷാവിധിം നാമ അധ്യായം വ്യാഖ്യാസ്യാമഃ (അന്നരക്ഷാവിധി എന്നുപേരായ അധ്യായത്തെ വിസ്തരിച്ചു പറഞ്ഞുതരാം) ഇതിഹ ആത്രേയാദയഃ മഹർഷയഃ ആഹുഃ സ്മ (എന്നിങ്ങനെ കാരുണ്യത്തോടെ ആത്രേയൻ തുടങ്ങിയ മഹർഷിമാർ അരുളിച്ചെയ്തു)

അന്നപാനവിധാനേനഭുംജീതാന്നം (അന്നപാനവിധിയ്ക്കനുസരിച്ച് അഹാരം കഴിയ്ക്കണം) എന്നു ദിനചര്യയിൽ വിധിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു ആഹാരവിധിയെ വിഷയവിഭാഗത്തോടെ ഉപദേശിയ്ക്കുന്ന നാലു അധ്യായങ്ങളിൽ ആദ്യത്തേതായ അന്നരക്ഷാവിധിയെന്ന അധ്യായത്തെ വ്യാഖ്യാനിയ്ക്കുന്നു.

2-4 **ഈശ്വരാണാം വസുമതാം വിശേഷേണ തു ഭൂഭുജാം**
പ്രായേണ മിത്രേഭ്യഃ അപി അമിത്രാഃ ഭൂയാംസഃ ഭവ ന്തി ।
തതസ്തൽപ്രയുക്താഃ സമാസന്നവർത്തിനോ/ന്നപാ
നാദിഷു വിഷം പ്രയച്ഛന്തി । സ്ത്രിയശ്ച തൽപ്രണിധി
പ്രയുക്താഃ സൌഭാഗ്യലോഭേന ॥

ഈശ്വരാണാം വസുമതാം വിശേഷേണ ഭൂഭുജാം (അധികാരികൾക്കും, ധനികർക്കും പ്രത്യേകിച്ചും രാജാക്കന്മാർക്കും പ്രായേണ മിത്രേഭ്യഃ അപി അമിത്രാഃ ഭൂയാംസഃ ഭവന്തി (സാമാന്യമായി മിത്രങ്ങളെക്കാൾ ശത്രുക്കൾ അധികമായിരിയ്ക്കുന്നു) തതഃ തൽപ്രയുക്താഃ സമാസന്നവർത്തിനഃ അന്നപാനാദിഷു ഷു വിഷം പ്രയച്ഛന്തി (അതുകൊണ്ടു അവരാൽ നിയോഗിയ്ക്കപ്പെട്ട് അടുത്തു പെരുമാറുന്നവർ അന്നം പാനം മുതലായവയിൽ ചേർത്തുവിഷം കൊടുക്കുന്നു) സ്ത്രിയഃ ച (സ്ത്രീകളും) തൽപ്രണിധിപ്രയുക്താഃ (ശത്രുചാരന്മാരാൽ നിയോഗിയ്ക്കപ്പെട്ടും) സൌഭാഗ്യലോഭേനേ ച (സൗഭാഗ്യത്തിലുള്ള ആഗ്രഹം കൊണ്ടും) വിഷം പ്രയച്ഛന്തി (വിഷം നൽകുന്നു)

സൌഭാഗ്യലോഭം=അധീനത്തിലാക്കാനുള്ള താൽപര്യം എന്നുസാരം.

5 തസ്മാത് രാജാ കുലീനം സ്നിഗ്ദ്ധമാപ്തമാസ്തികമാര്യ
മാര്യപരിഗ്രഹം ദക്ഷം ദക്ഷിണം നിഭൃതം ശുചിമനു
ദ്ധതമനലസമവ്യസനിനമനഹങ്കൃതമകോപനമസാ
ഹസികം വാക്യാർത്ഥാവബോധകുശലം നിപുണമഷ്ടാം
ഗേ യഥാമ്നായമായുർവ്വേദേ സുവിഹിതയോഗക്ഷേമം
സന്നിഹിതാഗദാദിയോഗം സാത്മ്യജ്ഞം ച പ്രാണാ
ചാര്യം പരിഗൃഹ്ണീത ।

തസ്മാത് രാജാ (അതുകൊണ്ട് രാജാവ്) സ്നിഗ്ദ്ധം (സ്നേഹമുള്ളവനും) ആപ്തം (വിശ്വസ്തനും) ആസ്തികം (ധർമ്മത്തിൽ നിഷ്ഠയുള്ളവനും) ആര്യം (സദ്വൃത്തനും) ആര്യപരിഗ്രഹം (നല്ലവരായ പരിജനങ്ങളോടുകൂടിയവനും) ദക്ഷം (സമർത്ഥനും) ദക്ഷിണം (ഉദാരനും) നിഭൃതം (സ്ഥിരതയുള്ളവനും) ശുചിം (ഉള്ളും പുറവും ശുദ്ധിയുള്ളവനും) അനുദ്ധതം (വിനയമുള്ളവനും) അനലസം (ഉത്സാഹമുള്ളവനും) അവ്യസനിനം (ദുശ്ശീലങ്ങളില്ലാത്തവനും) അനഹങ്കൃതം (ദുരഭിമാനമില്ലാത്തവനും) അകോപനം (കോപമില്ലാത്തവനും) അസാഹസികം (എടുത്തുചാട്ടമില്ലാത്തവനും) വിക്യാർത്ഥാവബോധകശലം (ശാസ്ത്രത്തിലെ വാക്യവും അർത്ഥവും അറിയുന്നവനും) അഷ്ടാംഗേ ആയുർവ്വേദേ നിപുണം (എട്ടംഗങ്ങളുള്ള ആയുർവ്വേദത്തിൽ മിടുക്കനും) യഥാമ്നായം സുവിഹിതയോഗക്ഷേമം (ശാസ്ത്രത്തിൽ പറയപ്പെട്ടതുപോലെ യോഗക്ഷേമത്തെ സാധിച്ചിട്ടുള്ളവനും) സന്നിഹിതാഗദാദിയോഗം (പെട്ടെന്നുപയോഗിയ്ക്കുവാൻ വിഷത്തിലും മറ്റും ആവശ്യമുള്ള ഔഷധങ്ങളെ തയ്യാറാക്കിവെച്ചിട്ടുള്ളവനും) സാത്മ്യജ്ഞം (ശീലംകൊണ്ടു ഹിതമായിട്ടുള്ളതിനെ അറിയുന്നവനും ആയ) പ്രാണാചാര്യം പരിഗൃഹ്ണീത (പ്രാണാചാര്യനെ സ്വീകരിയ്ക്കണം)

പ്രാണാചാര്യൻ എന്നത് ഉത്തമനായ വൈദ്യനുള്ള ബിരുദമാകുന്നു. ജീവിതത്തെ സംബന്ധിച്ച സംഗതികളിൽ ആചാര്യൻ എന്നു താൽപര്യം. യോഗക്ഷേമം=നേടേണ്ടതുനേടലും നേടിയതിനെ സംരക്ഷിയ്ക്കലും വൈദ്യൻ ആയുർവേദത്തിൽ വിധിച്ചിരിയ്ക്കുന്നതുപോലെ ജീവിതത്തെ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയവനുമാകണം. ചികിത്സയ്ക്കുനിയുക്തനാകുന്ന വൈദ്യൻ ഇങ്ങനെയെല്ലാമിരിയ്ക്കണമെന്നു താൽപര്യം.

6-10 തമർത്ഥമാനാഭ്യാം യഥാകാലം ഗുരുമിവ ശിഷ്യഃ പിതര
മിവ പുത്രഃ പൂജയേൽ । പ്രതികൂലമപി തദ്വചഃ
സാമ്പ്രതം മതമിതി പ്രതിമന്യേത । നഹി ഭദ്രോ പി
ഗജപതിർനിരങ്കുശഃ ശ്ലാഘനീയോ ജനസ്യ । തസ്മാത്ത
ദായത്തമാഹാരവിഹാരം പ്രതി ചാത്മാനം കുര്യാത് ।
ഉപാത്തമപി ഖലു ജീവിതമുപായബലേന സ്വസമയമധി തിഷ്ഠതി ॥

യഥാകാലം തം അർത്ഥമാനാഭ്യാം (സന്ദർഭംപോലെ അദ്ദേഹത്തെ ധനം കൊണ്ടും ബഹുമാനംകൊണ്ടും) ശിഷ്യഃഗുരു ഇവ പുത്രഃ പിതരം ഇവ (ശിഷ്യൻ ഗുരുവിനെ എന്നപോലെയും പുത്രൻ അച്ഛനെ എന്നപോലെയും) പൂജയേൽ (തൃപ്തിപ്പെടുത്തണം) പ്രതികൂലം അപി തദ്വചഃ (അപ്രിയമാണെങ്കിലും അദ്ദേഹത്തിൻെറ വാക്ക്) സാമ്പ്രതം മതം ഇതി പ്രതിമന്യേത (ഉചിതമായ അഭിപ്രായമണെന്നു കരുതണം) ഭദ്രഃ ഗജപതിഃ അപി (ഇണക്കമുള്ള കൊമ്പനാനയും) നിരങ്കുശഃ ജനസ്യശ്ലാഘനീയഃ ന ഭവതി (തോട്ടിയില്ലെങ്കിൽ ആളുകൾക്കു ശ്ലാഘിയ്ക്കത്തക്കതാകുകയില്ലല്ലോ) തസ്മാത് ആഹാരവിഹാരം പ്രതി അത്മാനം തദായത്തം കുര്യാത് (അതുകൊണ്ടു ആഹാരവിഹാരങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് തന്നെ അദ്ദേഹത്തിന്നു അധീനനാക്കണം) ഉപായബലേന ഖലു (ഉപായത്തിൻെറ ബലം കൊണ്ടേ) ഉപാത്തം അപി ജീവിതം (നേടിയിട്ടുള്ള ആയുസ്സും) സ്വസമയം അധിഷ്ഠതി (നിശ്ചയിയ്ക്കപ്പെട്ടകാലത്തോളം നിലനില്ക്കുകയുള്ളു)

ആരെങ്കിലും നിയന്ത്രിയ്ക്കാനില്ലെങ്കിൽ, അപഥ്യങ്ങളിൽപ്പെട്ടു പോകാനിടയുണ്ട്-ആയുസ്സിൻെറ അളവുമുഴുവൻ അനുഭവിയ്ക്കുന്നതിന്ന് ആഹാരവിഹാരങ്ങളിലെ ഹിതചര്യ ആകുന്ന ഉപായം കൂടാതെ കഴിയുകയില്ല. അല്ലെങ്കിൽ രോഗം കൊണ്ടോ മറ്റോ അകാലത്തിൽ മൃത്യു സംഭവിച്ചേക്കാം.

11-16 അപി ച ബഹുപരിഗ്രഹാഃ നരപതയഃ സന്തി । ചാ
ശുകാരിണഃ ശൂലസന്യാസാദയഃ । പ്രതിക്ഷണം പ്ര
ത്യവേക്ഷണീയാവസ്ഥാശ്ച രോഗിണോ വിശേഷേ
ണ രാജാനഃ തേ ഹി പ്രമാദപരിഗതാഃ ദുഃഖാസഹി
ഷ്ണവശ്ച സ്വയമപ്യപഥ്യരുചയഃ സന്നിഹിതാഹിത
പ്രിയവചനപ്രായപരിചാരകാശ്ച । തസ്മാത്ഭിഷ
ജോ രാജാ രാജഗൃഹാസന്നേ നിവേശനം കാരയേൽ ।
തഥാ ഹി സർവ്വോപകരണേഷു നൃപതിശരീരോപ
യോഗിഷ പരോക്ഷവൃത്തിർഭവതി ॥

അപി ച (എന്നുമാത്രമല്ല) നരപതയഃ ബഹുപരിഗ്രഹാഃ സന്തി (രാജക്കന്മാർ വളരെ പരിജനങ്ങളോടുകൂടിയവരാകുന്നു) ശൂലസന്യാസാദയാഃ രോഗാഃ ആശുകാരിണഃ ച (ശൂലം, സന്യാസം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ വേഗത്തിൽ ആപത്തുണ്ടാക്കുന്നവയുമാകുന്നു) രോഗിണഃ വിശേഷേണ രാജാനഃ പ്രതിക്ഷണം പ്രത്യവേക്ഷണീയാവസ്ഥാഃ ച (രോഗികൾ പ്രത്യേകിച്ചു രാജാക്കന്മാർ, ക്ഷണം തോറും അവസ്ഥകൾ ശ്രദ്ധിയ്ക്കപ്പെടേണ്ടവരുമാകുന്നു) തേ ഹി (രാജാക്കന്മാരാകട്ടെ) പ്രമാദപരിഗതാഃ (ഇഷ്ടംപോലെ പ്രവർത്തിയ്ക്കുക നിമിത്തം അബദ്ധം പറ്റുന്നവരും) ദുഃഖാസഹിഷ്ണവഃ (ക്ലേശം സഹിച്ചുശീലമില്ലാത്തവരും) സ്വയം അപി അപഥ്യരുചയഃ (സ്വതേ തന്നെ അപഥ്യത്തിൽ താൽപര്യമുള്ളവരും) സന്നിഹിതാഹിതപ്രിയവചനപ്രായപരിചാരകാഃ (തിന്മയെങ്കിലും പ്രിയത്തെത്ത

ന്നെ പ്രായേണ പറയുന്ന പരിജനങ്ങൾ അടുത്തുള്ളവരും ആകുന്നു) തസ്മാൽ രാജാ രാജ ഗൃഹാസന്നേ ഭിഷജഃ നിവേശനം കാരയേൽ (അതുകൊണ്ടു രാജാവ്, കൊട്ടാരത്തിന്നടുത്തുതന്നെ വൈദ്യന്നു വാസസ്ഥാനം ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കേണ്ടതാകുന്നു) തഥാ ഹി (അങ്ങനെയാണെങ്കിൽ) നൃപതിശരീരോപയോഗിഷു സർവ്വോപകരണേഷു (രാജാവിന്റെ ശരീരത്തിൽ ഉപയോഗിയ്ക്കുന്നതിന്നുള്ള എല്ലാ ഉപകരണങ്ങളിലും) അപരോക്ഷവൃത്തിഃ ഭവതി (വൈദ്യൻ നോട്ടം വെച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നു)

രാജാവിന്നുപയോഗിയ്ക്കാനുള്ള എല്ലാ സാധനങ്ങളും വൈദ്യൻ പരിശോധിച്ചിരിയ്ക്കണം എന്നു താൽപര്യം.

17 സമ്യക്സമ്പന്നമന്നം സുപരീക്ഷിതം വിശുദ്ധമഗ്
ന്യാദിഷു പ്രാഗുപനീതം ശിഖിനാ ദൃഷ്ടം അഭിപ്രോ
ക്ഷിതം പ്രോക്ഷണൈഃ പുരഃസ്ഥിതോ രാജാനം ഹ
സ്തബദ്ധൗഷധിരത്നം ഭോജയേൽ ।

സഃ (വൈദ്യൻ) സമ്യക്സമ്പന്നം അന്നം (വേണ്ടവിധം സംസ്കരിയ്ക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷണത്തേയും) സുപരീക്ഷിതം (നല്ലവണ്ണം നോക്കിയും മറ്റും പരിശോധിച്ച്) അഗ്ന്യാദിഷു വിശുദ്ധം (അഗ്നിയിൽ ഇട്ടുനോക്കിയും മറ്റും ശുദ്ധമാണെന്നു കണ്ട്) പ്രാഗുപനീതം ശിഖിനാ ദൃഷ്ടം (മുമ്പുകൊണ്ടുവന്നു മയിലിനെക്കാണിച്ച് പ്രോക്ഷണൈഃ അഭിപ്രോക്ഷിതം (മന്ത്രംജപിച്ചുതെളിച്ച്) പുരഃ സ്ഥിതഃ (മുമ്പിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട്) ഹസ്തബദ്ധൌഷധിരത്നം രാജാനം ഭോജയേൽ (കയ്യിൽകെട്ടിയ ഔഷധിയോടും രത്നത്തോടും കൂടിയ രാജാവിനെ) ഭോജയേൽ (ഊണുകഴിപ്പിയ്ക്കണം)

ചില ഔഷധികൾക്കും രത്നങ്ങൾക്കും സാഹചര്യംകൊണ്ടു വിഷത്തെ നശിപ്പിയ്ക്കാനുള്ള പ്രഭാവമുണ്ട്. ഉണ്ണുമ്പോൾ, അവ കയ്യിൽ കെട്ടിയിരുന്നാൽ, സവിഷമായ ആഹാരവും നിർവിഷമാകും. സാധാരണന്മാർക്ക് അത്രതന്നെ പേടിയ്ക്കേണ്ട. അധികാരത്തിലിരിയ്ക്കുന്നവർക്കു ഏറ്റവും ഭയപ്പെടണം. അതുകൊണ്ടു അവരുടെ കാര്യത്തിൽ ഏറ്റവും ശ്രദ്ധിക്കണം. മറ്റുള്ളവരും തീരെ ഉദാസീനരായിരുന്നുകൂട.

18 ഭുഞ്ജാനസ്യ ചാസ്യ ദുന്ദുഭീനഗദപ്രലിപ്താൻ വാദയേൽ ।

അസ്യഭുംജാനസ്യ ച (അദ്ദേഹം ഭക്ഷിച്ചുകൊണ്ടായിരിയ്ക്കുമ്പോഴാകട്ടെ) അഗദപ്രലിപ്താൻ ദന്ദുഭീൻ വാദയേൽ (അഗദം അരച്ചുതേച്ചിട്ടുള്ള പെരുമ്പറകൾ കൊട്ടണം)

വിഷഹരമായ ഔഷധമാണു അഗദം. വാദ്യങ്ങളിൽ അഗദങ്ങൾ അരച്ചുതേച്ചുവലിഞ്ഞാൽ കൊട്ടിയുണ്ടാവുന്ന ശബ്ദം പരക്കുന്നേടത്ത് വിഷം ശമിയ്ക്കുന്നുവെന്ന് അഗദതന്ത്രത്തിൽ (വിഷവൈദ്യത്തിൽ) പറയുന്നുണ്ട്.

19-24 തത്ര ച സവിഷമന്നം സ്രാവ്യമാണമവിസ്രാവ്യം ഭ
വതി । ചിരേണ പച്യതേ പക്വം ച സദ്യഃ പര്യു
ഷിതമിവ നിരൂഷ്മ സ്തബ്ധം ച ജായതേ । യഥാ
സ്വവർണഗന്ധരസൈർവ്യാപദ്യതേ പ്രക്ലിദ്യതേ ।
ചന്ദ്രകാചിതം ഭവതി ।

തത്ര ച സ(വിഷപരിശോധനയിൽ) സവിഷം അന്നം (വിഷം കലർന്ന അന്നം) സ്രാവ്യമാണം അവിസ്രാവ്യം ഭവതി (വാർക്കുമ്പോൾ വാർക്കാൻ കഴിയാത്തതാകും) ചിരേണ പച്യതേ (വളരേ സാവധാനത്തിലേ വേവുകയുള്ളു) പക്വം ച സദ്യഃ പര്യുഷിതം ഇവ നിരൂഷ്മ സ്തബ്ധം ച ജായതേ (വെന്താലും പെട്ടെന്നു തന്നെ പഴകിയതുപോലെ, ആവി പോയി വിറങ്ങലിയ്ക്കുന്നു) യഥാ സ്വവർണഗന്ധരസൈഃ വ്യാപദ്യതേ (തനതുനിറവും മണവും സ്വാദും മാറുന്നു) പ്രക്ലിദ്യതെ ച ചന്ദ്രികാചിതം ഭവതി ച (നുലയുകയും മയിൽപ്പീലിപോലെ പലനിറങ്ങളുള്ളതായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു)

24-37 വ്യഞ്ജനാനാമാശു ശുഷ്ക്കത്വം ഭവതി । ക്വാഥസ്യ
ധ്യാമതാ ഹീനാതിരിക്തവികൃതാനാം ചാത്ര ച്ഛാ
യാനാം ദർശനമദർശനമേവ വാ ഫേനപാടലസീമ
ന്തോർധ്വവിവിധരാജീതന്തുബുദ്ബുദ പ്രാദുർഭാവോ
വിശേഷേണ ലവണോൽബണേഷു ഫേനമാലാ । രസ
സ്യ മധ്യേ നീലാ രാജിഃ । പയസസ്താമ്രാ । മദ്യതോയ
യോഃ കാളീ । ദധ്നഃ ശ്യാവാ । തക്രസ്യാനീലപീതാ ।
മസ്തുനഃ കപോതാഭാ । ധാന്യാമ്ലസ്യ കൃഷ്ണാ । ദ്രവൌഷ
ധസ്യ കപിലാ । ഘൃതസ്യ സലിലാഭാ । ക്ഷൌദ്രസ്യ
ഹരിതാ । തൈലസ്യാരുണാ വസാഗന്ധശ്ച ॥

വ്യഞ്ജനാനാം ആശു ശുഷ്കത്വം ഭവതി (കായ്കറികൾക്കു വേഗത്തിൽ ഉണക്കം ഉണ്ടാവുന്നു) ക്വാഥസ്യ ധ്യാമതാ അത്ര ഹീനാതിരിക്തവികൃതാനാം ഛായാനാം ദർശനം അദർശനം ഏവ വാ (തിളച്ചാൽ കരിവാളിപ്പും അതിൽ ചെറുതോ വലുതോ വികൃതമോ ആയ നിഴലുകൾ കാണലോ നിഴൽ കാണാതിരിയ്ക്കലോ ഏതെങ്കിലും ഒന്നും ഉണ്ടാവുന്നു) ഫേനപടലസീമന്തകോർധ്വ വിവിധരാജിതന്തുബുദ്ബുദപ്രാദുർഭാവഃ (നുരക്കൂട്ടം, നടുവര, മേൽപ്പോട്ടും പലതരത്തിലുമുള്ള രേഖകൾ, നൂലുകൾ, കുമിളകൾ, എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു) വിശേഷേണ ലവണോൽബണേഷു ഫേനമാലാ (പ്രത്യേകിച്ച് ഉപ്പ് അധികമുള്ളവയിൽ നുരപ്പരപ്പ്) രസസ്യ മധ്യേ നീലാ രാജീ (മാംസരസത്തിൻെറ മധ്യത്തിൽ നീലവര) പയസഃ താമ്രാ (പാലിൻെറ മധ്യത്തിൽ ചെമ്പിച്ചവര) മദ്യതോയ യോഃ കാളീ (മദ്യത്തിന്നും വെള്ളത്തിന്നും മധ്യത്തിൽ കറുത്തവര) ദധ്നഃ ശ്യാവാ (തയിരിന്നു കരിവാളിച്ചവര) തക്രസ്യ ആനീലപീതാ (മോരിന്ന് ഇളം നീലയോ

ടുകൂടിയ മഞ്ഞവര) മസ്തുനഃ കപോതാഭാ (തയിറ്റിൻ വെള്ളത്തിന്നു മാടപ്രാ നിറമുള്ളവര) ധാന്യാമ്ലസ്യ കൃഷ്ണാ (വെയ്പുകാടിയ്ക്കു കറുത്ത വര) ദ്രവൌഷധസ്യ കപിലാ (ദ്രവൌഷധത്തിന്നു തവിട്ടുനിറത്തിലുള്ള വര) ഘൃതസ്യ സലിലാഭാ (നെയ്യിന്നു വെള്ളം പേലുള്ളവര) ക്ഷൌദ്രസ്യ ഹരിതാ (തേനിന്നു പച്ചവര (തൈലസ്യ അരുണാ വസാഗന്ധഃച (എണ്ണയ്ക്കു ഇളംചുവപ്പുവരയും വസയുടെ ഗന്ധവും) ഉണ്ടാകുന്നു.

38-45 ഫലാനാമാമാനം പാകഃ । പക്വാനാം പ്രകോഥഃ ।
ദ്രവ്യാണാമാർദ്രാണാം സഹസാ മ്ലാനത്വമുൽപക്വഭാ
വഃ । ശുഷ്ക്കാണാം ശ്യാവതാ വൈവണ്യം വാ ക
ഠിനാനാം മൃദുതാ । മൃദുനാം കഠിനത്വം। മാല്യസ്യ മ്ലാന
താ ഗന്ധനാശഃ സ്ഫുടിതാഗ്രത്വം । ആസ്തരണപ്രാ
വരണാനാം ധ്യാമമണ്ഡലതാ തന്തുരോമപക്ഷശാതനം
ച । ലോഹമണിമയാനാം പങ്കമലോപദേഹഃ സ്നേഹ
രാഗഗൌരവപ്രഭാവർണസ്പർശനാശശ്ച।

ആമാനാം ഫലാനാം പാകഃ (പച്ചക്കായകൾക്കു പഴുപ്പും) പക്വാനാം പ്രകോഥഃ (പഴുത്തവയ്ക്കു ചീച്ചലും) ആർദ്രാണാം ദ്രവ്യാണാം സഹസാ മ്ലാനത്വം ഉൽപക്വഭാവഃ (നനവുള്ള ദ്രവ്യങ്ങൾക്കു പെട്ടെന്നു വാട്ടവും ചീച്ചലും) ശുഷ്കാണാം ശ്യാവതാ വൈവർണ്യം ച (ഉണങ്ങിയവയ്ക്കു കരിവാളിപ്പും നിറം മാറ്റവും) കഠിനാനാം മ്രദിമാ (കഠിനങ്ങളായ ദ്രവ്യങ്ങൾക്കു മാർദ്ദവവും) മൃദൂനാം കഠിനത്വം (മാർദ്ദവമുള്ളവയ്ക്കു കാഠിന്യവും) മാല്യസ്യ മ്ലാനതാ ഗന്ധനാശഃ സ്ഫുടിതാഗ്രത്വം (പൂവിന്നുവാട്ടവും മണം പോവലും അറ്റം പൊടിയലും) ആസ്തരണപ്രാവരണാനാം ധ്യാമമണ്ഡലതാ തന്തുരോമപക്ഷ്മസദനം ച (വിരിപ്പുകൾക്കും പുതപ്പുകൾക്കും കരിവാളിച്ചവട്ടങ്ങളും നൂലുകളുടെയും രോമങ്ങളുടേയും വക്കുമങ്ങലും) ലോഹമണിമയാനാം പങ്കമലോപദേഹഃ സ്നേഹരാഗഗൌരവപ്രഭാവർണസ്പർശനാശഃ ച (ലോഹംകൊണ്ടും രത്നംകൊണ്ടുമുള്ളവയ്ക്കു ചളിയും അഴുക്കും പുരുളലും സ്നിഗ്ദ്ധത, ചുവപ്പ്, കനം, ശോഭ, നിറം സ്പർശം എന്നിവ നശിയ്ക്കലും ഉണ്ടാകുന്നു)

ഇങ്ങനെ ഓരോ വസ്തുവിലും ഉണ്ടാകുന്ന ഭാവഭേദങ്ങൾകൊണ്ടു വിഷം പറ്റിയിട്ടുണ്ടെന്നറിയാം.

38-52 വിഷദസ്തു സ്വദോഷശങ്കയാ ത്രസ്തോ ഭീതഃ സ്വേദവേപഥുമാൻ ശുഷ്കശ്യാവവക്ത്രഃ സമന്താൽ സോദ്വേഗം വിലക്ഷോ/ ഭിവീക്ഷതേ । യത്ര ചാനേന വിഷം പ്രയുക്തം തദ്വിശേഷേണ । തഥാ സ്രസ്തോത്തരീയഃ സ്തംഭകുഡ്യാദിഭിരാത്മാനമന്തർധത്തേ । സ്ഖലിതഗതിർദ്ദീനോ ലജ്ജാവാനസ്ഥാനഹാസീ പൃഷ്ടോ/പ്യസംബന്ധമുത്തരം ദദാതി । നൈവ വാ । വിവക്ഷുർമ്മുഹ്യതി । അംഗുലീഃ സ്ഫോടയതി । ഗ്രീവാമാലഭതേ।

ശിരഃ കണ്ഡൂയതി । ഓഷ്ഠൗ പരീലേഢി ജൃംഭതേ । ഭുവം വിലിഖതി । ക്രിയാസു ത്വരതേ । വിപരീതമാചരതി । സ്വഭൂമൌ ച നാവതിഷ്ഠതേ।

വിഷദഃ തു (വിഷം നല്കിയവനാകട്ടെ) സ്വദോഷശങ്കയാ (തൻെറ അപരാധത്തിലുള്ള ഭയം നിമിത്തം) ത്രസ്തഃ ഭീതഃ സ്വേദവേ പഥുമാൻ ശുഷ്കശ്യാവ വക്ത്രഃ (ഞെട്ടിയവനും, പേടിച്ചവനും, വിയർപ്പും വിറയും ഉള്ളവനും മുഖം വരണ്ടുകരിവാളിച്ചവനും ആയി) സമന്താത് സോദ്വേഗം വിലക്ഷം അഭിവീക്ഷതേ (ചുറ്റും ഭയത്തോടെ ലക്ഷ്യമറ്റുനോക്കുന്നു) യത്ര അനേന വിഷം പ്രയുക്തം തത് വിശേഷേണ (ഏതിടത്ത് അവൻ വിഷം പ്രയോഗിച്ചു അവിടേയ്ക്കു വിശേഷിച്ചും) തഥാ സ്രസ്തോത്തരീയഃ സ്തംഭകുഡ്യാദിഷു ആത്മാനാം അന്തർധത്തേ (അപ്രകാരം പരിഭ്രമിക്കുകൊണ്ടു മേൽമുണ്ടുവീണുപോയവനായി, തൂണുഭിത്തി മുതലയവയിൽ, തന്നെത്തന്നെ മറയ്ക്കുന്നു) സ്ഖലിതഗതിഃ ദീനഃ ലജ്ജാവാൻ അസ്ഥാനഗാമീ (ഇടറിയനടത്തത്തോടെ, പരിവശതയോടെ, ലജ്ജയോടെ, വേണ്ടാത്തിടത്തു ചെല്ലുന്നു) പൃഷ്ടഃ അസംബന്ധം ഉത്തരം ദദാതി ന ഏവ വാ (ചോദിച്ചാൽ അസംബന്ധമായി ഉത്തരം പറയുന്നു, ചിലപ്പോൾ പറയാതെയിരിയ്ക്കുന്നു) വിവക്ഷുഃ മുഹ്യതി (പറയാൻ ഭാവിച്ചുപരിഭ്രമിയ്ക്കുന്നു) അംഗുലീഃ സ്ഫോടയതി (വിരലുകൾ ഞൊട്ടയിടുന്നു) ഗ്രീവാം ആലഭതേ (കഴുത്തു തന്നെത്താൻ ഞെക്കുന്നു) ശിരഃ കണ്ഡൂയതി (തലചൊറിയുന്നു) ഔഷ്ഠൗ പരിലേഢി (ചുണ്ടുകൾ നക്കുന്നു) ജൃംഭതേ (കോട്ടുവായിടുന്നു) ഭൂവം വിലിഖതി (നിലത്തുവരക്കുന്നു) ക്രിയാസു ത്വരതേ (ജോലികളിൽ ബദ്ധപ്പെടുന്നു) വിപരീതം ആചരതി (വേണ്ടതുപോലെയല്ലാതെ ചെയ്യുന്നു) സ്വഭൂമൌ ന അവതിഷ്ഠതേ (സ്വസ്ഥാനത്തു നില്ക്കുന്നില്ല)

ഒരാൾ ഇങ്ങനെയെല്ലാം പരുങ്ങുന്നതുകണ്ടാൽ എവിടെയോ വിഷം നല്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെന്നു വിചാരിയ്ക്കാം. എവിടയോ വിഷം ചേർക്കപ്പെട്ടുകണ്ടാലും, ഇങ്ങനെയുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾകൊണ്ടു വിഷദനെ കണ്ടുപിടിയ്ക്കാം. ഇതെല്ലാം മനസ്സുപതറിയിരിയ്ക്കുന്നതിൻെറ അടയാളമാണ്. എന്നാൽ മറ്റുതരത്തിൽ അപരാധിയായാലും, രാജഭയം നിമിത്തം, ഇങ്ങനെയെല്ലാം കാണിച്ചുകൂടായ്കയില്ല.

53-56 നൃപാജ്ഞാത്വരയാപി കേചി ദപരാധാന്തരാദ്വാനവ സ്ഥിതസത്വാഃ സമാചരന്ത്യേവം । തസ്മാദഗ്ന്യാദിഷ്വപി പരീക്ഷേത । വഹ്നിസ്തു സവിഷമന്നം പ്രാപ്യൈകാവർത്തോ രൂക്ഷമന്ദാർച്ചിരിന്ദ്രായുധവദനേകവർണജ്വാലോ ഭൃശം ചടചടായതേ । കുണപഗന്ധീ ധൂമശ്ചാസ്യ മൂർച്ഛാ പ്രസേക രോമഹർഷശിരോവേദനാ പീനസദൃഷ്ട്യാകുലതാഃ ജനയതി.

നൃപാജ്ഞാത്വരയാ അപി (രാജാവിൻെറ കല്പനകൊണ്ടുള്ള ബദ്ധപ്പാടുകൊണ്ടും) അപരാധാന്തരാൽ വാ (മറ്റുതരം തെറ്റുചെയ്തതുകൊണ്ടും) അനവസ്ഥിതസത്വാഃ കേചിൽ (മനസ്സിന്നു സമാധാനം നഷ്ടപ്പെട്ട ചിലർ) ഏവം സമാചരന്തി (ഇപ്രകാരം ചെയ്യുന്നു) തസ്മാത് അഗ്ന്യാദിർഷു അപി പരീക്ഷേത (അതുകൊണ്ടു അഗ്നിയിലിട്ടും മറ്റും കൂടി പരീക്ഷിക്കേണ്ടതാകുന്നു) സവിഷം

അന്നം പ്രാപ്യ തു (വിഷംപെട്ട അന്നത്തെ പ്രാപിച്ചു) വഹ്നിഃ ഏകാവർത്തഃ രൂക്ഷമന്ദാർച്ചിഃ ഇന്ദ്രായുധവൽ അനേകവർണജ്വാലഃ ഭൃശം ചടചടായതേ (അഗ്നി, ഒരേ ചുഴിയായി, രൂക്ഷവും മന്ദവുമായ ജ്വാലയോടുകൂടിയതായി വളരെയധികം ചടചടാ എന്ന ശബ്ദം ഉണ്ടാകുന്നു) അസ്യ കുണപഗന്ധീ ധൂമഃച (അതിൻെറ ശവത്തിൻെറ ഗന്ധമുള്ള പുകയും) മൂർച്ഛാപ്രസേകരോമഹർഷശിരോവേദനാപീനസദൃഷ്ട്യാകുലതാഃ ജനയതി (മൂർച്ഛ, വായിൽ വെള്ളം തെളിയൽ, രോമാഞ്ചം, തലവേദന, മൂക്കൊലിപ്പ്, കണ്ണിന്നുകലക്കം എന്നിവളുണ്ടാക്കുന്നു)

57-58 **തത്ര നളദകുഷ്ഠലാമജ്ജകൈഃ ക്ഷൌദ്രദ്രുതൈർന്നസ്യമഞ്ജനം ച കുര്യാത് । ധൂമമേവ വാപാമാർഗ്ഗവിളംഗബലാദ്വയ ചിത്രമേഷശൃംഗീപുഷ്പസുമനഃ ക്ഷാരകദ്രാക്ഷാഘൃതഗുഡ കൃതം പിബേൽ ॥**

തത്ര (തീയ്യിൽ വിഷം വീണുണ്ടായ പുകയേറ്റിൽ) നളദകുഷ്ഠലാമജ്ജകൈഃ (മാഞ്ചി, ശീമക്കൊട്ടം, രാമച്ചം എന്നിവ പൊടിച്ചുഃ) ക്ഷൌദ്രയുതൈഃ നസ്യം അഞ്ജനം ച കുര്യാൽ (തേൻ ചേർത്തു ചാലിച്ച് നസ്യവും അഞ്ജനവും ചെയ്യണം) അപാമാർഗ്ഗവിഡംഗബലാദ്വയ ചിത്രകമേഷശൃംഗീപുഷ്പസുമനഃ ക്ഷാരകദ്രാക്ഷാഘൃതഗുഡകൃതം (ചെറുകടലാടിവേര്, വിഴാലരിക്കാമ്പ്, രണ്ടുതരം കുറുന്തോട്ടിവേര്, കൊടുവേലിക്കിഴങ്ങ്, ആട്ടുകൊട്ടപ്പാലപൂവ്, പിച്ചകമൊട്ട്, മുന്തിരിങ്ങ, നെയ്യുഃ ശർക്കര എന്നിവകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ) ധൂമം ഏവവാ പിബേൽ (പുകവലിയ്ക്കുകയോ വേണം)

അതാതുകൊണ്ടുള്ള വികാരങ്ങളോടൊപ്പം അവയ്ക്കുള്ള ചികിത്സയും സൌകര്യത്തിന്നുവേണ്ടി പറയുന്നു. സസ്യം, അഞ്ജനം, ധൂമപാനം മുതലായവയുടെ വിധികളെ ഇനി വിവരിയ്ക്കുന്നുണ്ട്.

59-78 **സ്നേഹലവണയോഗാദപി അഗ്നിരിത്ഥം സ്യാൽ । അതോ വയോഭിഃ പരീക്ഷേത । തത്ര വിഷജുഷ്ടാഹാരാഭ്യവഹാരാത്കാകാഃ ക്ഷാമസ്വരാ ഭവന്തി । മക്ഷികാഃ സവിഷാന്നേ ന നിലീയന്തേ । നിലീനാശ്ച വ്യാപദ്യന്തേ ദൃഷ്ട ഏവ ചാസ്മിംസ്തു ചകോരസ്യാക്ഷിണീ വിരജ്യേതേ । കോകിലസ്യ സ്വരോ വികൃതിമേതി । ഹംസസ്യഗതിഃ സ്ഖലതി । കൃകവാകഃ വിക്രോശതി ശുകഃ ശാരികാ ച । ഛർദ്ദയതി ചാമീകരഃ । അന്യതോ യാതി കാരണ്ഡവഃമ്രിയതേ ജീവഞ്ജീവകോ ഗ്ലായതി വാ । ഹൃഷ്ടരോമാ ഭവതി നകുലഃ । ശകൃദ്വിമുഞ്ചതി വാനരഃ । രോദിതി പൃഷതഃ । ഹൃഷ്യതി മയൂരഃ । ദർശനാദേവ ചാസ്യ വിഷം മന്ദതാമുപൈതി.**

സ്നേഹലവണയോഗാൽ അപി ആഗ്നിഃ ഇത്ഥം സ്യാൽ (സ്നേഹമോ ലവണമോ വീഴുകകൊണ്ടും അഗ്നി ഇങ്ങനെയായിരിക്കാം) അതഃ വയോഭിഃ പരീക്ഷേത (അതുകൊണ്ടു പക്ഷികളെക്കൊണ്ട് പരീക്ഷിയ്ക്കണം) തത്ര വിഷജുഷ്ടാഹാരാ ഭ്യവഹാരാൽ (അതിൽ വിഷം കലർന്ന ആഹാരം കഴിയ്ക്കുക

കൊണ്ട്) കാകാഃ ക്ഷാമസ്വരാഃ ഭവന്തി (കാക്കകൾക്കു ഒച്ചയടയ്ക്കുന്നു) മക്ഷികാഃ സവിഷേ അന്നേ ന നിലീയന്തേ (ഈച്ചകൾ വിഷംകലർന്ന അന്നത്തിൽ വന്നിരിയ്ക്കുന്നില്ല) നീലീനാഃ ച വ്യാപദ്യന്തേ (വന്നിരുന്നാലോ ചത്തുപോകുന്നു) അസ്മിൻ ദൃഷ്ടേ ഏവ ചകോരസ്യ അക്ഷിണീവിരജ്യേതേ (അതുകണ്ട ഉടനെ തന്നെ വേഴാമ്പലിൻെറ കണ്ണുകൾ നിറം മാറുന്നു) കോകിലസ്യ സ്വരഃ വികൃതിം ഏതി (കുയിലിൻെറ ഒച്ചവല്ലാതെയാകുന്നു) ഹംസസ്യഗതിഃ സ്ഖലതി (അന്നത്തിൻെറ നടപ്പ് ഇടറുന്നു) ഭൃംഗരാജഃ കൂജതി (വണ്ടുകൂകുന്നു)ക്രൌഞ്ചഃ മാദ്യതി (ക്രൌഞ്ചപക്ഷിയ്ക്കു മദമുണ്ടാകുന്നു) കൃകവാകുഃവിരൌതി (ഓന്തുശബ്ദിയ്ക്കുന്നു) ശുകഃ വിക്രോശതി (തത്തകരയുന്നു) ശാരികാ ച (കിളിയും കരയുന്നു) ചാമീരകഃഛർദ്ദയതി (ചാമീരകം ഛർദ്ദിയ്ക്കുന്നു) കാരണ്ഡവഃ അന്യതഃ യാതി (കാരണ്ഡവം മറ്റൊരുദിക്കിലേയ്ക്കുപോകുന്നു) ജീവഞ്ജീവകഃ മ്രിയതേ ഗ്ലായതി വാ (ജീവഞ്ജീവകം ചാവുകയോ തളരുകയോചെയ്യുന്നു) നകുലഃ ഹൃഷ്ടരോമാ ഭവതി (കീരിയ്ക്കു രോമാഞ്ചം ഉണ്ടാകുന്നു) വാനരഃ ശകൃത് വിമുഞ്ചതി (കുരങ്ങിന്നു മലംപോകുന്നു) പൃഷതഃ രോദിതി (മാൻ കരയുന്നു) മയൂരഃ ഹൃഷ്യതി (മയിൽ സന്തോഷിക്കുന്നു) അസ്യദർശനാദേവ വിഷം മന്ദതാം ഉപൈതി ച (അതിൻെറ നോട്ടം കൊണ്ടുതന്നെ വിഷത്തിന്നു വീര്യം കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു.

വിഷം ഓരോ ജന്തുവിലും അതാതിൻെറ പ്രകൃതിയ്ക്കുതക്കവണ്ണം വികാരം ഉണ്ടാക്കുന്നു. വീടുകളിൽ ഇത്തരം ജന്തുക്കളെ വളർത്തണ്ടതിൻെറ അവശ്യം ഇതിൽനിന്നു വ്യക്തമാകുന്നു.

79-83 **വിഷദൂഷിതസ്യ പുനരാഹാരസ്യോഷ്മാ മയൂരകണ്ഠാഭോ/ ഭ്യുദേതി । തദ്ബാഷ്പേണാപി ധൂമവന്മൂർച്ഛാദയഃ । തേഷാം തദ്വദേവ സാധനം ഹസ്തേന സ്പൃഷ്ടമന്നം വിഷവദ്ദാഹശോഫസ്വാപനഖശാതാൻ കരോതി । തസ്യശ്യാമേന്ദ്രഗോപസോമോൽപലൈർലേപഃ ॥**

വിഷദൂഷിതസ്യ ആഹാരസ്യ പുനഃ (വിഷത്താൽ ദുഷിപ്പിയ്ക്കപ്പെട്ട ആഹാരത്തിന്നാകട്ടെ) മയൂരകണ്ഠാഭഃ ഊഷ്മാ അഭ്യുദേതി (മയിലിൻെറ കഴുത്തിൻെറ നിറമുള്ള ആവി പുറപ്പെടുന്നു) തദ്ബാഷ്പേണ അപി ധൂമവന്മൂർച്ഛാദയഃ (അതിൻെറ ആവികൊണ്ടും പൂകകൊണ്ടെന്നപോലെ മോഹാലസ്യം മുതലായവയുണ്ടാകുന്നു) തദ്വൽ ഏവ സാധനം (അതുപോലെതന്നെയാകുന്നു ചികിത്സയും) ഹസ്തേന സ്പൃഷ്ടം വിഷവത് അന്നം (കൈകൊണ്ടുതൊട്ട വിഷമുള്ള അന്നം (ദാഹശോഫസ്വാപനഖശാതാൻ കരോതി (പുകച്ചൽ, നീര്, തരിപ്പ്, നഖം ഊരിപ്പോകൽ എന്നിവയെ ഉണ്ടാക്കുന്നു) തസ്യ ശ്യാമേന്ദ്രഗോപസോമോൽപലൈഃ ലേപഃ (അതിന്ന് നാല്ക്കോൽപ്പൊക്കൊന്ന ഇന്ദ്രഗോപപ്പുഴ, സോമലത, ചെങ്ങഴിനീർക്കിഴങ്ങ് എന്നിവ അരച്ചു പുരട്ടണം)

84-87 **അഭ്യവഹ്രീയമാണം ത്വോഷ്ഠചിമിചിമാന്തർവക്ത്രദാഹജിഹ്വാമൂലഗൌരവഹനുസ്തംഭദന്തഹർഷലാലാഃ കരോതി । രസാപരിജ്ഞാനം ച । ത**

ത്രധൂമോക്തം ദന്തകാഷ്ഠോക്തം ച കർമ്മ । ആമാശയഗതം സ്വേദമദമൂർച്ഛാഛർദ്ദിവൈവർണ്യാ ധ്മാനരോമഹർഷദാഹാരുചിദൃഷ്ടിഹൃദയോപരോധാൻ ബിന്ദുഭിശ്ചാചയമംഗാനം കരോതി ।

അഭ്യവഹ്രിയമാണം സവിഷം അന്നം തു (ഭക്ഷിയ്ക്കപ്പെടുന്ന സവിഷമായ അന്നമാകട്ടെ (ഓഷ്ഠചിമിചിമാന്തർവക്ത്രദാഹജിഹ്വാമൂലഗൌരവഹനുസ്തംഭദന്തഹർഷലാലാഃ കരോതി (ചുണ്ടിൽ അരിപ്പ്, വായയ്ക്കകത്തു ചുട്ടനീറ്റം നാക്കിൻെറ കടയ്ക്കൽ കനം, താടി അനക്കായ്ക, പല്ലുകോച്ചൽ, ഉമിനീരൊഴുകൽ എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു) രസാപരിജ്ഞാനം ച (രസമറിയായ്കയും) തത്ര ധൂമോക്തം ദന്തകാഷ്ഠോക്തം ച കർമ്മ (അതിന്ന് സവിഷമായ ധൂമത്തിലും ദന്തകാഷ്ഠത്തിലും പറയപ്പെട്ടതാകുന്നു ചികിത്സ) ആമാശയഗതം സവിഷം അന്നം (ആമാശയത്തിൽ എത്തിയ സവിഷമായ അന്നം) സ്വേദമദമൂർച്ഛാഛർദ്ദിവൈവർണ്യാധ്മാനരോമഹർഷദാഹാരുചിദൃഷ്ടിഹൃദയോപരോധാൻ (വിയപ്പ്, മദം, മൂർച്ഛ, ഛർദ്ദിയ്ക്കു നിറം മാറ്റം, മേൽവയറുവീർപ്പ്, രോമാഞ്ചം, നീറ്റം, രുചിയില്ലായ്മ, കാഴ്ചയ്ക്കു തടസ്സം, ഹൃദയത്തിൽ കെട്ട് എന്നിവയും) അംഗാനാം ബിന്ദുഭിഃ ആചയം ചകരോതി (മേലെല്ലാം പുള്ളികൾ നിറയലും ഉണ്ടാക്കുന്നു)

88-94 തത്ര മദനഫലാലാബുബിംബീകോശാതകീഫലൈർ ദധിമധുയുക്തമാശു വമനം ദദ്യാൽ । നിഷ്പാവാംബുഭിർവാ തതഃസ്നിഗ്ദ്ധശരിരം വിരേചയേൽ । ത്രിഫലാത്രി കടുനാഗ പുഷ്പമധുകബർഹിണപർണീബൃഹതീദ്വയചൂർണം സിംഹവ്യാഘ്രവൃകതരക്ഷുദ്വീപിമാർജ്ജാരസൃഗാലമൃഗഗോധാനാമന്യതമപിത്തരസസംയുക്തം സക്ഷൌദ്രം പാനമേഷ ജീവനോ നാമാഗദഃ പരം സർവ്വവിഷൌഷധം ॥ തസ്മിൻ ജീർണേ വ്യോഷാതിവിഷാസിദ്ധേന പയസാ ഘൃതേന വോപസ്തംഭിതാം യവാഗൂം പായയേൽ । പരിണതായാം ച തസ്യാം ത്രികടുകസിദ്ധേന മുദ്ഗയൂഷേണ കിഞ്ചില്ലവണേന സസർപ്പിഷ്ക്കേണ മൃദ്വോദനം ഭോജയേൽ । മധുകശീരീഷ ചന്ദനൈശ്ചൈനമാലിമ്പേൽ

തത്ര (അതിന്ന്) മദനഫലാലാബുബിംബീ കോശാതകീഫലൈഃ (മലങ്കാര, ചുര, തൊണ്ടി, പുട്ടൽപ്പീരം എന്നിവയുടെ കായകൾ അരച്ച്) ദധിമധുയുക്തം (തൈരും തേനും ചേർത്തോ) നിഷ്പാവാംബുഭിഃവാ (അമരയുടെ നീരുകൊണ്ടോ) ആശു വമനം ദദ്യാത് (വേഗത്തിത്തന്നെ ഛർദ്ദിപ്പിയ്ക്കണം) തതഃ സ്നിഗ്ദ്ധശരീരം വിരേചയേൽ (പിന്നെ നെയ്യുകഴിച്ചു ശരീരം സ്നിദ്ധമാക്കി വയറിളക്കണം ത്രിഫലാത്രികടുനാഗപുഷ്പമധുകബർഹിണപർണീബൃഹതീദ്വയചൂർണം (ത്രിഫല, ക്രികടു, നാഗപ്പൂവ്, ഇരട്ടിമധുരം തകരം ഓരില, മൂവില, ചെറുവഴുതിന, വെൾവഴുതിന, എന്നിവ പൊടിച്ച്) സിംഹവ്യാഘ്രവൃകതരക്ഷുദ്വീപിമാർജ്ജാരസൃഗാലമൃഗഗോധാനാം അന്യതമപിത്തരസസംയുക്തം (സിംഹം, പുലി, ചെന്നായ, കരടി, പുള്ളിപ്പുലി, പൂച്ച, കുറുക്കൻ, മാൻ, ഉടുമ്പ് എന്നിവയിൽ ഒന്നിൻെറ തല പിത്തവും മാസരസവും ചേർത്ത് സക്ഷൌദ്രം പാനം

(തേൻകൂട്ടിസേവിയ്ക്കണം) ഏഷഃ ജീവനഃ നാമഃ അഗദഃ പരം സർവ്വവിഷൌഷധം (ഈ ജീവനം എന്നുപേരായ അഗദം എല്ലാവിഷങ്ങൾക്കും ഔഷധമാകുന്നു) തസ്മിൻ ജീർണ്ണേ (അതുദഹിച്ചാൽ) വ്യോഷാതി വിഷാസിദ്ധേന പയസാ ഘൃതേന വാ ഉപസ്തംഭിതാം യവാഗൂം പറയയേൽ (ത്രികടുകം, അതിവിടയം എന്നിവകൊണ്ടു കാച്ചിയ പാലോനെയ്യോ ധാരാളം ചേർത്തിട്ടുള്ള കഞ്ഞികുടിയ്ക്കണം) തസ്യാം പരിണതായാം (അതുദഹിച്ചാൽ) ത്രികടുകസിദ്ധേനമുദ്ഗയൂഷേണ കിഞ്ചില്ലവണേന സസർപ്പിഷ്ക്കേണ മൃദു ഓദനം ഭോജയേൽ (ത്രികടുകം ചേർത്തുവെച്ച ചെറുപയറുചാറ് ലേശം ഇന്തുപ്പും നെയ്യും ചേർത്തതുകൂട്ടി, മൃദുവായ ചോറുകൊടുക്കണം) മധുകശിരീഷചന്ദനൈഃ ഏനം ആലിമ്പേൽ ച (ഇരട്ടിമധുരം, വാകത്തൊലി, ചന്ദനം എന്നിവ അരച്ചു അവൻെറ മേൽപുരട്ടുകയും വേണം)

ആമാശയം കഫസ്ഥാനമായതുകൊണ്ടു ആദ്യംതന്നെ വമനം കൊണ്ടും താഴേയ്ക്കു ഇറങ്ങിയിരിയ്ക്കാവുന്നതിനെ വിരേചനം കൊണ്ടും ശോധനംചെയ്തതിനുശേഷം വിഷഹരമായ ശമനൌഷധംകൊണ്ട് ദോഷത്തെ സമീകരിയ്ക്കണം. ഉപ്പുകളിൽ ഇന്തുപ്പുമാത്രം വിഷഹരമാകുന്നു. വിഷംകൊണ്ടുവാതവും പിത്തവുമാണ് അധികമായി കോപിയ്ക്കുക, പ്രഭാവം കൊണ്ടു വിഷത്തെ ഹരിയ്ക്കുന്നതും, ഗുണംകൊണ്ടു വാതപിത്തങ്ങളെ ജയിയ്ക്കുന്നതും ഹൃദയത്തെ സംരക്ഷിയ്ക്കുന്നതുമാണ് പശുവിൻ നെയ്യ്.

95-97 പക്വാശയഗതം തൃഡ്ദാഹമൂർച്ഛാതീസാരാടോപതന്ദ്രേന്ദ്രിയ വികൃതിബലഭ്രംശകാർശ്യപാണ്ഡുത്വോദരാണി ജയന്തി । തത്രനീലിനിഫലയുക്തേന സർപ്പിഷാ വിരേചനം । സമാക്ഷികം ച ദൂഷീവിഷാംരിം ദധ്നാ പായയേൽ ।

പക്വാശയഗതം സവിഷം അന്നം (പക്വാശയത്തിൽ എത്തിയ സവിഷമായ അന്നം) തൃഡ്ദാഹമദമൂർച്ഛാതീസാരാടോപതന്ദ്രേന്ദ്രിയവികൃതിബലഭ്രംശകാർശ്യപാണ്ഡുത്വോദരാണി ജനയതി (വെള്ളംദാഹം, ചുട്ടുനീറ്റം, മദം, മൂർച്ഛ, അതിസാരം, വയറിൽ പലവിധം ശബ്ദം, മടി, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കുവൈകല്യം ബലഹാനി, ചടപ്പ്, വിളർപ്പ്, ഉദരരോഗം എന്നിവയെ ഉണ്ടാക്കുന്നു) തത്ര നീലിനീഫലയുക്തേന സർപ്പിഷാ വിരേചനം (അതിൽ നീലിനീ ഫലം ചേർത്തനെയ്യുകൊണ്ടു വിരേചനം വേണം) ദൂഷീവിഷാരിം സമാക്ഷികം ദധ്നാ പായയേൽ (ദൂഷീവിഷാരി എന്ന അഗദത്തെ തേൻചേർത്ത് തൈരിൽ കലക്കി സേവിപ്പിയ്ക്കുകയും വേണം)

പക്വാശയത്തിൽ എത്തുന്ന വിഷത്തിന്നു വിരേകമാണു പ്രധാനം. വിഷചികിത്സയിൽ വിധിയ്ക്കപ്പെടുന്നതാണു ദൂഷിവിഷാരി എന്ന അഗദം.

98-101 ദന്തകാഷ്ഠപ്രയുക്തേ തു വിഷേ കൂർച്ചകവിശരണമൌഷധഗന്ധോരൂക്ഷതാ താലുദന്തജിഹ്വോഷ്ഠമാംസശോഫശ്ച । തത്ര പ്രച്ഛായ

ധാതകീ പുഷ്പജാംബവാസ്ഥി ഹരീതകീചൂർണൈഃ സപ്തച്ഛദക ല്ക്കേന വാ പ്രതിസാരണം കുര്യാൽ । ഡാഡിമകരമർദ്ദഭവ്യാമ്രാമ്രാതക കോലബദരരസം ക്ഷൌദ്രയുക്തം ഗണ്ഡുഷം । അനേന ജിഹ്വാനിർ ലേഖനകബളഗണ്ഡൂഷാഃ വ്യാഖ്യാതാഃ ।

വിഷേ ദന്തകാഷ്ഠപ്രയുക്തേ തു (വിഷം ദന്തകാഷ്ഠത്തിൽ പ്രയുക്തമാ യാൽ) കൂർച്ചകവിശരണം ഔഷധഗന്ധഃ രൂക്ഷതാ താലുദന്തജിഹ്വോഷ്ഠമാംസ ശോഫഃ ച (ദന്തകാഷ്ഠത്തിൻെറ കൂർച്ചം-മൃദുവാക്കപ്പെട്ട അഗ്രം-പൊടിയലും, പുരണ്ടവിഷൌഷധത്തിൻെറ ഗന്ധവും രൂക്ഷതയും, അണ്ണാക്കിൻെറയും പല്ലി ൻേറയും നാക്കിൻേറയും ചുണ്ടിൻേറയും മാംസത്തിന്നു തടിപ്പും ഉണ്ടാകും) ത ത്രപ്രച്ഛായ ധാതകീപുഷ്പജാംബവാസ്ഥിഹരീതകീചൂർണൈഃ സക്ഷൌദ്രൈഃ സപ്തച്ഛദകല്ക്കേന വാ പ്രതിസാരണം കുര്യാൽ (അവിടെ പ്രച്ഛാനം ചെയ്ത് താതിരിപ്പൂവ്, ഞാവൽക്കുരു, കടുക്കത്തൊണ്ടു ഇവപൊടിച്ചു തേനിൽ ചാലിച്ചോ ഏഴിലമ്പാലത്തൊലി അരച്ചോ പ്രതിസാരണം ചെയ്യണം) ഡാഡി മകരമർദ്ദഭവ്യാമ്രാമ്രാതകകോലബദരരസം ക്ഷൌദ്രയുക്തം ഗണ്ഡൂഷം (മാതളനാ രങ്ങത്തൊണ്ട്, കണാവീരത്തൊലി, കഴിമുത്തങ്ങ, മാവിൻതൊലി, അമ്പഴത്തൊ ലി നടുത്തരം ലന്തക്കുരുപ്പരിപ്പ്, എന്നവയുടെ കഷായം തേൻചേർത്തു കവിൾ ക്കൊള്ളണം) അനേന ജിഹ്വാനിർലേഖനകബളഗണ്ഡൂഷാഃ വ്യാഖ്യാതാഃ (ഇപ്പറഞ്ഞതുകൊണ്ട്, ജിഹ്വാനിർലേഖനം, കബളം, ഗണ്ഡൂഷം എന്നിവ സവിഷമാ യാലുള്ളതും പറയപ്പെട്ടു)

ശസ്ത്രം കൊണ്ടു നേർമ്മയിൽ കൊത്തിപ്പൊടിയിച്ചു ചോരകളയുന്നതാണു പ്രച്ഛാനം, കബളം=കുലുക്കുഴിയിൽ, ഗണ്ഡൂഷം=കവിൾക്കൊള്ളൽ ദന്തകാ ഷ്ഠാദികൾ കൊണ്ടെല്ലാം വായിൽത്തന്നെയാണല്ലോ വിഷം ഏല്ക്കുക അതു കൊണ്ടുലക്ഷണങ്ങളും പ്രതിവിധികളും ഒരുപോലെയാകുന്നു.

102-110 അഞ്ജനപ്രയുക്തേ/ശ്രുദൂഷികോപദേഹരാഗവേദനാദൃഷ്ടി വിഭ്രമാ ഭവന്ത്യാന്ധ്യം ച തത്ര സർപ്പിഷ്പാനം യോജ്യം ശൃതേന പയസാ സപ്തകൃത്വഃ പിപ്പലീർഭാവയേൽ തത സ്തൽക്കല്ക്കേന സർപ്പിർവിപക്വം നേത്രതർപ്പണം കപിത്ഥമേഷശൃംഗീഭല്ലാതാകാനാം പുഷ്പൈർവരണനിര്യാസേന ചാഞ്ജനം ബൃഹതീശിരീഷബീജപ്രപൌണ്ഡരീക നാഗബലാചൂർണം സപ്തകൃത്വോ മധു നാ ഭാവയേൽതച്ച സ്രോതോ ഞ്ജനം സുവർണചൂർണയുക്തമഞ്ജനം ദേയം/ നസ്യധൂമപ്രയുക്തേ ശിരോരുക്കഫാസ്രാവഃ ഖേഭ്യോ രുധിരാഗമനമിന്ദ്രിയ വൈകൃതം ച തത്രാതിവിഷാശ്വേതാ കാകമാചീമദയന്തികാകല്ക്കേ ക്ഷീരസി ദ്ധം സർപ്പിർനസ്യേപാനേ ച വിദദ്ധ്യാൽ

അഞ്ജനപ്രയുക്തേ വിഷേ (അഞ്ജനത്തിൽ വിഷം പ്രയോഗിച്ചാൽ) അ ശ്രു ദൂഷികോപദേഹദാഹരാഗവേദാനാദൃഷ്ടിവിഭ്രമാഃ ആന്ധ്യം ച ഭവന്തി (കണ്ണുനീർ ഒഴുകൽ, കൺപീളകെട്ടൽ, കണ്ണിൽ അഴുക്കടിയൽ, നീററം നിറം മാറ്റം വേദന; ദൃഷ്ടിയ്ക്കു പതർച്ച, കണ്ണുകാണായ്ക എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു) ത

ത്ര സർപ്പിഷ്പാനം യോജ്യം (അവിടെ നെയ്യുകുടിയ്ക്കണം) ശൃതേന പയസാ സപ്തകൃത്വഃ പിപ്പലീഃ ഭാവയേൽ (കാച്ചിയപാലിൽ ഏഴുവട്ടം തിപ്പലി ഭാവന ചെയ്യണം) തതഃ തൽക്കല്ക്കേന വിപക്വം സർപ്പിഃ നേത്രതർപ്പണം (പിന്നെ അതരച്ചുകലക്കിക്കാച്ചിയ നെയ്യുകണ്ണിത്തർപ്പണം ചെയ്യണം) കപിത്ഥമേഷശൃം ഗീഭല്ലാതകാനാം പുഷ്പൈഃ വരണനിര്യാസേന ച അഞ്ജനം (വ്ളാർമരം, ആട്ടുകൊട്ടപ്പാല, ചേരു എന്നിവയുടെ പൂവും നീർമരുതിന്റെ പശയും കൊണ്ട് അഞ്ജനമാകാം.) ബൃഹതീശിരീഷബീജപ്രപൌണ്ഡരീകനാഗബലാചൂർണം സപ്തകൃത്വഃ മധുനാ ഭാവയേൽ (ചെറുവഴുതിനക്കുരു, വാകക്കുരു, പുണ്ഡരീകക്കരിമ്പ്, ആനക്കുറുന്തോട്ടി എന്നിവ പൊടിച്ച് ഏഴു പ്രാവശ്യം തേൻകൊണ്ടു ഭാവന ചെയ്യണം) ഏതൽ ച സ്രോതോഞ്ജനംസുവർണചൂർണയുക്തം അഞ്ജനം ദേയം (ഈ സ്രോതോഞ്ജനം സ്വർണ ചൂർണവും ചേർത്തു അഞ്ജനം ചെയ്യണം) വിഷേനസ്യധൂമപ്രയുക്തേ (വിഷംനസ്യത്തിലും ധൂമത്തിലും ചേർത്തുപ്രയോഗിച്ചാൽ) ശിരോരുക് കഫാസ്രാവഃ ഖേഭ്യഃ രുധിരാഗമനം ഇന്ദ്രിയവൈകൃതം ച (തലവേദനയും കഫം ഒലിക്കലും ദ്വാരങ്ങളിൽനിന്നു രക്തം വരലും, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു വികാരവും ഉണ്ടാകുന്നു). തത്ര അതിവിഷാശ്വേതാകാകമാചീ മദയന്തി കാകല്ക്കക്ഷീരസിദ്ധം സർപ്പിഃ നസ്യേ പാനേ ച വിദദ്ധ്യാൽ (അവിടെ അതിവിടയം, വെൾ വയമ്പ്, കരിന്താളി, താതിരിപ്പൂവ് എന്നിവ കല്ക്കമാക്കി പാൽ ചേർത്തുകാച്ചിയ നെയ്യ് സസ്യത്തിനും പാനത്തിനും വിധിക്കണം).

പാനം എന്നു പറയുന്നിടത്തെല്ലാം സ്നേഹപാനവിധി യനുസരിച്ചു സേവിക്കണം. തർപ്പണം കണ്ണിൽനെയ്യുനിർത്തലും, അഞ്ജനം കണ്ണിൽ എഴുതലുമാകുന്നു. നസ്യവും ധൂമവും വിഷത്തെ ശിരസ്സിന്റെ അന്തർഭാഗത്തെത്തിയ്ക്കുന്നു. ഇന്ദ്രിയങ്ങളെല്ലാം ശിരസ്സിലാണല്ലോ.

111-115 **അഭ്യംഗപ്രയുക്തേ ത്വഗ്ദാഹസ്വേദപാകസ് ഫോടാവദരണാനി। തത്ര ശീതാബുപരിഷീക്തസ്യ ചന്ദനതഗരോശീരകുഷ്ഠവേണുപത്രികാമൃതാസോമവല്ലീശ്വേതാപദ്മകാലേയ കൈരനു ലേപനം। ഏതാന്യേവ ച സകപിത്ഥരസഗോമൂത്രാണി. പാനം ഗിരികർണികാശ്വേതമൂലപ്രിയംഗുശാരിബമധുക സർഷപസുഗന്ധാമൃഗൈർവ്വാരുകതകമൂലാനി ശേലുകാഥപിഷ്ടാനിപ്രലേപഃ। അനേനോദ്ധഃർത്തന ഘർഷണപരിഷേകാനുലേപനഭൂഷണയാനശയ്യാസ്തരണവസ്ത്രകവചരഥപാദുകോപാനൽപാദപീഠാഃ വ്യാഖ്യാതാഃ।**

വിഷേ അഭ്യംഗപ്രയുക്തേ (വിഷം അഭ്യംഗത്തിൽ പ്രയോഗിക്കപ്പെട്ടാൽ ത്വഗ്ദാഹസ്വേദപാകസ്ഫോടാവദരണാനി (തൊലിപ്പുറമേ ചുട്ടുനീറ്റം, വിയർപ്പ്, പുളകൻ, വിള്ളൽ എന്നിവ ഉണ്ടാകും) തത്ര ശീതാംബുപരിഷിക്തസ്യ ചന്ദനതഗരോശീരകുഷ്ഠവേണുപത്രികാമൃതാസോമവല്ലീ ശ്വേതാപദ്മകാലേയകൈഃഅനുലേപനം (അവിടെ തണുത്തവെള്ളം ധാരാളം മേലൊഴിച്ച്, ചന്ദനം, തകരം, രാമച്ചം, ശീമക്കൊട്ടം, മുളയില, അമൃത്, സോമലത, വെൾവയമ്പ്, താമരവളയം, മരമഞ്ഞത്തൊലി എന്നിവ അരച്ചു മേൽലേപനം ചെയ്യണം). ഏതാനി ഏവ

സകപിത്ഥരസ ഗോമൂത്രാണിപാനം (ഇവതന്നെ വ്ളാങ്കാനീരും ഗോമൂത്രവും ചേർത്ത് പാനം ചെയ്യണം) ഗിരികർണികാശ്വേതമൂലപ്രിയംഗുസാരിവാമധുകസർഷപസുഗന്ധാമൃഗൈർവാരുകമൂലാനിശേലുകാഥപിഷ്ടാനി പ്രലേപഃ (മലങ്കടമ്പ്, തവിഴാമ, ഞാഴൽപ്പൂവ്, നറുനീണ്ടി, ഇരട്ടിമധുരം, അമൽപ്പൊരി, കാട്ടുവെള്ളരി, തേറ്റാമ്പരലിൻെറ വേര് എന്നിവ നരുവരിക്കഷായത്തിൽ അരച്ചു മേൽതേയ്ക്കണം) അനേന (ഇതുകൊണ്ട്) ഉദ്വർത്തനോദ്ഘർഷണപരിഷേകാനുലേപനഭൂഷണയാനശയ്യാസ്തരണ വസ്ത്രകവച രഥപാദുകോപാനൽപീഠാഃ വ്യാഖ്യാതാ (ഉദ്വർത്തനം, ഉദ്ഘർഷണം, പരിഷേകം, അനുലേപനം, ആഭരണം, കുതിരപ്പുറം മുതലായത്, കിടക്ക, വിരിപ്പ്, വസ്ത്രം, ചട്ട, തേരു, ചെരിപ്പ് മെതിയടി, ഇരിപ്പിടം എന്നിവയും വ്യാഖ്യാനിയ്ക്കപ്പെട്ടു).

ഉദ്വർത്തനം=മരുന്നരച്ചുമേൽതിരുമ്മൽ, ഉദ്ഘർഷണം=മരുന്നുപൊടിച്ചു മേൽത്തിരുമ്മൽ. പരിഷേകം=മേലൊഴിയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ദ്രവം, അനുലേപനം=കുറിക്കൂട്ട് സ്വർണ്ണാഭരണം ഇട്ടാൽ ചിലർക്കുണ്ടാവുന്ന വികാരങ്ങൾ ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ശ്രദ്ധേയങ്ങളാകുന്നു.

116-120 വിശേഷതസ്ത്വാഭരണകൃതേവികാരേ/ശ്വഗന്ധാപാമാർഗകിണിഹീഖദിരശിരീഷകല്ക്കൈർഗോപിത്തയുക്തൈഃപ്രദേഹഃപാദപീഠകൃതേ ശ്ലേഷ്മാതകസർപസുഗന്ധാകല്ക്കോ മധുയുക്തഃ ഛത്രപ്രയുക്തേ വേദനാസ്ഫോടാനാം ക്ഷിപ്രപാകാനാം പക്വജാംബവപ്രകാശാനാം പ്രദുർഭാവഃ । തത്ര മധുകപാടലാ കശേരുക ലോധ്രാഞ്ജനാകുഷ്ഠസർപ്പസുഗന്ധാഖദിരശിരീഷകല്ക്കൈഃ സർവ്വഗാത്രപ്രദേഹഃ അനേന ചാമരവ്യജനേ വ്യാഖ്യാതേ ॥

വിശേഷതഃ തു (വിശേഷിച്ചാകട്ടെ) ആഭരണകൃതേ വികാരേ (വിഷം പറ്റിയ ആഭരണംകൊണ്ടുള്ള വികാരത്തിൽ) അശ്വഗന്ധാപാമാർഗകിണിഹീഖദിരശിരീഷകല്ക്കൈഃ ഗോപിത്തപ്രയുക്തൈഃ പ്രദേഹഃ (അമുക്കുരം ചെറുകടലാടി, കിലുകിലുപ്പ കരിഞ്ഞാലി, വാകത്തൊലി എന്നിവ അരച്ച് പശുവിൻെറ പിത്തത്തിൽ പുരട്ടണം) പാദപീഠപ്രയുക്തേ (വിഷം പാദപീഠത്തിൽ പ്രയോഗിച്ചാൽ) ശ്ലേഷ്മാതകസർപ്പസുഗന്ധാകല്ക്കഃ മധുയുക്തഃ പ്രദേഹഃ (നരുവരി അമൽപ്പൊരി എന്നിവ അരച്ചുതേൻചേർത്തു പുരട്ടണം) ഛത്രപ്രയുക്തേ (കുടയിൽ വിഷം പ്രയോഗിച്ചാൽ) ക്ഷിപ്രപാകാനാം പക്വജാംബവപ്രകാശാനാം സ്ഫോടാനാം പ്രാദുർഭാവഃ (വേഗത്തിൽ പഴുക്കുന്ന ഞാവൽപ്പഴം പോലുള്ള പുളകങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു) തത്ര മധുകപാടലാകശേരു കലോധ്രാഞ്ജനകുഷ്ഠസർപ്പസുഗന്ധാഖദിരശിരീഷകല്ക്കൈഃ സർവ്വഗാത്ര പ്രദേഹഃ (അതിൽ ഇരട്ടിമധുരം, പാതിരിവേര്, കഴിമുത്തങ്ങ, പാച്ചോറ്റിത്തൊലി, അഞ്ജനക്കല്ല്, ശീമക്കൊട്ടം അമൽപ്പൊരി, കരിഞ്ഞാലി, വാകത്തൊലി എന്നിവ അരച്ച് മേലെല്ലാം നല്ലവണ്ണം പുരട്ടണം) അനേന ചാമരവ്യജനേ വ്യാഖ്യാതേ (ഇതുകൊണ്ട് വെൺചാമരവും വിശറിയും-അവയിലൂടെ വിഷമേറ്റാൽ വേണ്ടത്-പറയപ്പെട്ടു)

121-125 **ശിരോ/ഭ്യംഗ പ്രയുക്തേ ശിരോവേദനാ ഗ്രന്ഥിജന്മ കേശച്യവനം ച തത്രശ്യാമാപാളിന്ദീതണ്ഡുലീയകചൂർണ ഘൃതർക്ഷപിത്തൈഃ സുഭാവിതയാ കൃഷ്ണമൃദാ പ്രലേപഃ । ഗോമയമാലതീമൂഷികകർണ്യന്യതമരസോസാഗാരധൂമോ വാ । ശ്ളേഷ്മാതകത്വക്പാടലാ ശിരീഷമധുകഹരിദ്രാദ്വയൈരജാക്ഷീരലോളിതൈഃ പരിഷേകഃ । അനേന ശിരഃസ്നനോദക കങ്കതസ്രഗുഷ്ണീഷാ വ്യാഖ്യാതാഃ ।**

ശിരോ/ഭ്യംഗപ്രയുക്തേ (തലയിൽ തേയ്ക്കുന്ന എണ്ണയിൽകൂടി വിഷം പ്രയോഗിക്കപ്പെട്ടാൽ) ശിരോവേദനാ ഗ്രന്ഥിജന്മ കേശച്യവനം ച (തലവേദന, മുഴയുണ്ടാവുക, തലമുടി കൊഴിയുക, എന്നിവയുണ്ടാകുന്നു). തത്ര (അതിന്ന്) ശ്യാമാപാളിന്ദീതന്ദുലീയകചൂർണഘൃതർക്ഷപിത്തൈഃ സുഭാവിതയാ കൃഷ്ണമൃദാപ്രലേപഃ (നൽക്കോൽപ്പൊക്കൊന്ന ത്രികോൽപ്പൊക്കൊന്ന, ചെറുചീര എന്നിവയുടെ പൊടി നെയ്യ് കരടിയുടെ പിത്തം എന്നിവകൂടി ഭാവനചെയ്തു കറുത്ത മണ്ണ് അരച്ചുതേയ്ക്കുക) ഗോമയമാലതീമൂഷികകർണ്യന്യതമരസഃ സാഗാരധൂമഃവാ (ചാണകത്തിൻെറ നീരോ പിച്ചകപ്പൂവിൻെറ നീരോ എലിച്ചെവിയുടെ നീരോ ഇല്ലനക്കരിചേർത്തും പുരട്ടാം) ശ്ലേഷ്മാതകത്വ ക്പാടലാശിരീഷമധുകഹരിദ്രാദ്വയൈഃ അജാക്ഷീരലോളിതൈഃ പരിഷേകഃ (നറുവരിത്തൊലി പാതിരിവേര്, വാകത്തൊലി, ഇരട്ടിമധുരം, മഞ്ഞൾ, മരമഞ്ഞത്തൊലി എന്നിവ ആട്ടിമ്പാലിൽ അരച്ചുകലക്കി ധാരചെയ്യാം) അനേന (ഇതുകൊണ്ട്) ശിരഃസ്നാനോദകകങ്കതസ്രഗുഷ്ണീഷാഃ വ്യഖ്യാതഃ (തലകുളിയ്ക്കുന്നതിനുള്ളവെള്ളം, ചീപ്പ്, മാല, തലപ്പാവ് എന്നിവയുടെ കാര്യവും വ്യാഖ്യാനിക്കപ്പെട്ടു.)

129-132 **കുർണപൂരണപ്രയുക്തേശോഫശൂലപാകാഃ ശ്രോത്രവൈഗുണ്യംച । തത്ര ബഹുപത്രാസ്വരസോ ഘൃതക്ഷൌദ്ര സംയുക്തഃ പ്രതി പൂരണം । സോമവല്ക്കരസോ വാ । സുശീതഃ । മുഖാലേപപ്രയുക്തേ മുഖശ്യാവതാ പദ്മകണ്ടകാ ഭവന്ത്യഭ്യംഗജാ ശ്ചവികാരഃ । തത്ര മധുകപയസ്യാ ബന്ധുജീവഭഞ്ജീപുനർന്നവാ ചന്ദനൈഃ സഘൃതൈർലേപഃ മധുസർപ്പിഷീ പാനം സവിഷപുഷ്പാഘ്രാണാച്ഛിരോവ്യഥാ സാശ്രുനേത്രത്വം ഗന്ധാജ്ഞാനം ച തത്രാനന്തരോക്തോ വിധിർബാഷ്പോദിതശ്ചേതി.**

കർണപൂരണപ്രയുക്തേ (വിഷം കർണപൂരണത്തിൽ പ്രയോഗിക്കപ്പെട്ടാൽ) ശോഫശുലപാകാഃ ശ്രോത്രവൈഗുണ്യം ച (നീര്, വേദന, പഴുപ്പ്, കേൾവിയ്ക്കു തകരാറ് എന്നിവയുണ്ടാകുന്നു). തത്ര (അതിൽ) ബഹുപത്രാസ്വരസഃ ഘൃതക്ഷൌദ്രയുക്തഃ പ്രതിപൂരണം (മുരിങ്ങയില നീര് നെയ്യും തേനും ചേർത്തു ചെവിയിൽ നിറയ്ക്കണം) സുശീതഃ സോമവല്ക്കരസഃ വാ (നല്ലവണ്ണം തണുത്ത സോമവല്ക്കത്തിൻെറ നീരും ആകാം) മുഖാലേപപ്രയുക്തേ മുഖാശ്യാവതാ പത്മകണ്ടകാഃ അഭ്യംഗജാ വികാരാഃച ഭവന്തി (മുഖത്തിൻെറ കരിവാളിപ്പും മുഖക്കുരുവും അഭ്യഗത്തിന്നുപറഞ്ഞവികാരങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു തത്ര

മധുകപയസ്യാബന്ധുജീവഭജ്ഞീപുനർന്നവാചന്ദനൈഃ സഘൃതൈഃ ലേപഃ (അതിന്ന് ഇരട്ടിമധുരം, അടപതിയൻകിഴങ്ങ് ഉച്ചമലരി, ചെറുതേക്ക്. തവിഴാമ, ചന്ദനം എന്നിവ അരച്ചു നെയ്യുകൂട്ടി പരുട്ടണം) മധുസർപ്പീഷി പാനം (തേനും നെയ്യും ചെർത്തു പാനം ചെയ്യുകയുംവേണം) സവിഷപുഷ്പാഘ്രാണാൽ ശിരോവ്യഥാ സാശ്രുനേത്രത്വംഗന്ധാജ്ഞാനം ച (വിഷമുള്ള പുഷ്പം വാസനിച്ചാൽ, തലവേദന കണ്ണിൽനീർവഴിയുക, മണമറിയായ്ക എന്നിവ ഉണ്ടാകും) തത്ര അനന്തരോക്തഃ വിധിഃ ബാഷ്പോദിതഃ ച ഇതി (അതിന്നുതൊട്ടുമുമ്പു പറഞ്ഞതും, നിരാവിയെക്കുറിച്ചു പറഞ്ഞതുമായ ചികിത്സചെയ്യണം) ഇങ്ങിനെ ആ പ്രകരണം കഴിഞ്ഞു.

ഇവിടെ പറയപ്പെട്ട ലക്ഷണങ്ങൾകൊണ്ടും വിധിയ്ക്കപ്പെട്ട ഔഷധങ്ങൾ കൊണ്ടും വിഷത്തിൽപ്രാധാന്യേന കോപിയ്ക്കുക പിത്തമാണെന്നും വാതത്തിന്റെ അനുബന്ധമുണ്ടെന്നും കരുതാം. മറ്റൊരാൾ പ്രയോഗിക്കാതെതന്നെ, ആഹാരത്തിലും മറ്റും വിഷംപെട്ടുകൂടായ്കയില്ല. അവിടേയും ലക്ഷണങ്ങളും ചികിത്സയും ഇതൊക്കെത്തന്നെയാകുന്നു. യോഗത്തിൽ യഥാസൌകര്യം ഔഷധങ്ങളെയോജിപ്പിക്കുന്നതിന്ന്, ഉചിതജ്ഞനും ശാസ്ത്രജ്ഞനുമായ വൈദ്യനു കുറെഒക്കെ സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ട്. വിഷത്തിൽ വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്ന മറ്റു ഔഷധങ്ങളും ഇവിടെ ഉപയോഗിക്കപ്പെടാവുന്നവയാകുന്നു.

133 **ഫലമൂലച്ഛദാദീനാം ദദ്യാൽ പ്രക്ഷാളനോദകം |**
ഭാജനവ്യഞ്ജനാനാം ച തഥാകുര്യാദതന്ദ്രിതഃ ||
134 **ഘ്രേയാണിഘ്രാപയിത്വാ തുസ്പൃശ്യാൻ സംസ്പൃശ്യതാനപി |**
പ്രതീവാപം തതോ ദത്വാ പ്രതീക്ഷ്യൈവൈകനാഡികാം |
135 **തതോ വിജ്ഞായ ശുദ്ധിംച ഭാജനസ്യോദകസ്യ ച |**
ആഹാരമുപയുഞ്ജീത യഥാവദ്വസുധാധിപഃ ||
136 **മന്ദം തീഷ്മവിഷാഭ്യാശാദ്വിഷമുൽക്ഷീയതേ ഭൃശം |**
തസ്മാത്തീക്ഷ്ണവിഷം ഹസ്തേബധ്നീയാൽ കശലോ ഭിഷക് ||
137 **വിഷസന്ധാരണം ധന്യം രക്ഷോഘ്നം പ്രീതിവർധനം |**

ഫലമൂലച്ഛദാദീനാം പ്രക്ഷാളനോദകം ദദ്യാൽ (കായകിഴങ്ങ് ഇല മുതലായവ വിഷഹരങ്ങളായ ദ്രവങ്ങൾകൊണ്ടു കഴുകണം) ഭാജനവ്യംജനാനാം ച തഥാ അതന്ദ്രിതഃ കുര്യാൽ (പാത്രങ്ങളും പച്ചക്കറികളും അപ്രകാരംതന്നെ ഉപേക്ഷകൂടാതെ കഴുകണം) ഘ്രേയാണി ഘ്രാപയിത്വ (മണപ്പിച്ചു നോക്കേണ്ടവയെ മണപ്പിച്ചും) സംസ്പൃശ്യാൻ സംസ്പൃശ്യ ച (തൊട്ടുനോക്കേണ്ടവയെ തൊട്ടുനോക്കിയും) തതഃ പ്രതീവാപം ദത്വാ ഏകനാഡികാം പ്രതീക്ഷ്യ ഏവ (പിന്നെ പ്രതീവാപം ഇട്ടു ഒരു നാഴകകാത്തിരുന്നുതന്നെ) തതഃഭാജനസ്യ ഉദകസ്യ ച ശുദ്ധിം വിജ്ഞായ (പിന്നെ പാത്രത്തിന്റെയും വെള്ളത്തിന്റെയും ശുദ്ധിയെ അറിഞ്ഞ്) വസുധാധിപഃ യഥാവത് ആഹാരം ഉപയുഞ്ജീത (രാജാവു വഴിപോലെ ആഹാരത്തെ ഉപയോഗിയ്ക്കണം) തീക്ഷ്ണവിഷാഭ്യാശാൽ മന്ദം വി

ഷം ഭൃശം ഉൽക്ഷീയതേ (തീക്ഷ്ണമായ വിഷത്തിൻെറ സാന്നിദ്ധ്യം കൊണ്ട് മന്ദമായ വിഷം തീരെ ഹീനവീര്യമാകുന്നു) തസ്മാൽ കുശലഃ ഭിഷകം തീക്ഷ്ണവിഷം ഹസ്തേബധ്നീയാൽ (അതുകൊണ്ടു സമർത്ഥനായ വൈദ്യൻ തീക്ഷ്ണവിഷദ്രവ്യത്തെ കയ്യിൽ കെട്ടണം) തത് വിഷസന്ധാരണം ധന്യം രക്ഷോഘ്നം പ്രീതിവർധനം ച (അത് വിഷത്തെ തടയുന്നതും ശ്രേയസ്കരവും, ഗ്രഹബാധയെ നശിപ്പിയ്ക്കുന്നതും പ്രീതിയെ വർധിപ്പിയ്ക്കുന്നതുമാകുന്നു)

വിഷഹരങ്ങളായ ദ്രവ്യങ്ങളുടെ പൊടിയാണു പ്രതീവാപം. പ്രതീവാപം ഇട്ടു ഒരു നാഴിക കഴിഞ്ഞു കഴുകി എടുക്കാം. ദ്രവമാണെങ്കിൽ അരിച്ചെടുക്കാം. അതുകൊണ്ടു നിർവ്വിഷമാകും തീക്ഷ്ണവിഷം വത്സനാഭി മുതലായത്

സാപിധാനഘടീമൂടഫലകസ്ഥാപിതൌഷധം ॥
138 പ്രഗുദീച്യോർദിശോർഗ്ഗുപ്തം ഭേഷജാഗാരമിഷ്യതേ ।
ഉച്ചൈഃ പ്രശസ്തദിഗ്ദേശം ബഹുവാതായനം മഹത് ॥
139 മഹാനസം സുസമ്മൃഷ്ടം വിശ്വാസ്യജനസേവിതം ।
സദ്വാസ്ഥാധിഷ്ഠിതദ്വാരം കക്ഷാവത്സുവിതാനകം ॥
140 സുധൌതദൃഢംകുംഭാദി പരിശുദ്ധജലേന്ധനം ।
സ്വകർമ്മകുശലാ ദക്ഷാഃസൂദാസ്തത്രാപ്രമാദിനഃ
141 ക്ലുപ്തകേശനഖാഃ പിത്ര്യാരാജ്ഞഃ കൃതൈ്യരസംഗതാഃ ॥
തേഷാമധിപതിർവിപ്രഃ കുലജഃ സുപരീക്ഷിതഃ ॥
142 സംവിഭക്തശ്ചു ഭക്തശ്ച ശുചിർവൈദ്യവശാനുഗഃ ।
സർവ്വേ/പിഭൂഭൃദാസന്നാഃ ശസ്താസ്സതതമീദൃശാഃ ॥
143 മിഥോവിഗ്രഹസംഘാതരഹിതാ ഭുഭൃതേ ഹിതാഃ ।
താൻ വൈദ്യോഗുണവാനേകോ മനസാ പ്രതിജാഗൃയാൽ ॥
144 ഭൂഭൃദ്ദേഹോപകരണസംരക്ഷണസമുദ്യതഃ ।

ഭേഷജാഗാരം (മരുന്നുപുര) പ്രാഗുദീച്യോഃ ദിശോഃ (രാജഗൃഹത്തിൻെറ കിഴക്കു വടക്കുഭാഗങ്ങളിൽ) സാപിധാനഘടീമൂടഫലകസ്ഥാപിതൌഷധം (അടപ്പുള്ള കുടം, വട്ടി, പലക എന്നിവയിൽ ഔഷധം വെച്ചിട്ടുള്ളതും) ഗുപ്തം ഇഷ്യതേ (വഴിപോലെ രക്ഷിയ്ക്കപ്പെട്ടതുമായിരിക്കണം) മഹാനസം (അടുക്കള) പ്രശസ്തദിഗ്ദേശം (നല്ലദിക്കിലും സ്ഥലത്തും) മഹത് വലിയതും ബഹുവാതായനം (ധാരാളം വാതിലുകൾ ഉള്ളതും) ഉച്ചൈഃ (പൊക്കമുള്ളതും) സുസമ്മൃഷ്ടം (നല്ലവണ്ണം അടിച്ചുതളിച്ചുവെടുപ്പാക്കിയിട്ടുള്ളതും) വിശ്വാസ്യജനസേവിതം (വിശ്വസിക്കാവുന്നവർമാത്രം പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്നതും) സദ്വാസ്ഥാധിഷ്ഠിതദ്വാരം (നല്ലകാവൽക്കാർ വാതിൽക്കൽ കാവൽ നില്ക്കുന്നതും) കക്ഷ്യാവത് (അതാതിന്നുള്ള മുറികളോടുകൂടിയതും) സുധൌതദൃഢകുംഭാദി (നല്ലവണ്ണം കഴുകിയ ഉറപ്പുള്ള കുടവും മറ്റുമുള്ളതും) സുവിധാനകം (നല്ലവിതാനങ്ങളോടുകൂടിയതും) പരിശുദ്ധജലേന്ധനം (നിർമ്മലമായ വെള്ളവും വിറകും ഉള്ളതും

ആയിരിയ്ക്കണം) തത്ര (അവിടെ) സൂദാ (വെപ്പുകാർ) സ്വകർമ്മകുശലാഃ (വെപ്പുപണിയിൽ മിടുക്കന്മാരും) ദക്ഷാഃ (സമർത്ഥന്മാരും) അപ്രമാദിനഃ (പിഴപറ്റാത്തവരും) ക്ലുപ്തകേശനഖാഃ (തലമുടിയും നഖങ്ങളും മുറിച്ചു കളഞ്ഞിട്ടുള്ളവരും) പിത്ര്യാഃ (പാരമ്പര്യമുള്ളവരും)ഃ രാജ്ഞഃ കൃത്യൈഃ അസംഗതാഃ (രാജാവിൻെറ പ്രവൃത്തികളിൽ ഇടപെടാത്തവരും ആകണം) തേഷാം അധിപതിഃ (അവരുടെ മേലാവ്) വിപ്രഃ (ബ്രാഹ്മണനും) കുലജഃ (കുലീനനും) സുപരീക്ഷിതഃ (നല്ലവണ്ണം പരീക്ഷിക്കപ്പെട്ട് ബോധ്യംവന്നവനും) സംവിഭക്തഃ (കുടുംബത്തിൽനിന്നു പിരിഞ്ഞുതാമസിക്കുന്നവനും) ഭക്തഃ (കൂറുള്ളവനും) ശുചിഃ (നിർമ്മലനും) വൈദ്യവശാനുഗഃ (വൈദ്യനു അധീനനായിരിയ്ക്കുന്നവനും ആകണം) ഭൂദൃദാസന്നാഃ സർവ്വേ അപി (രാജാവിൻെറ അടുത്തുപെരുമാറുന്നവർ എല്ലാവരും തന്നെ) സതതം ഇദൃശാഃ ശസ്താഃ (എല്ലായ്പോഴും ഇപ്രകാരമുള്ളവരായിരിയ്ക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാകുന്നു) മിഥോവിഗ്രഹസംഘാതരഹിതാഃ (പരസ്പരം മത്സരവും ഉരസ്സലും ഇല്ലാത്തവരും) ഭൂഭൃതേ ഹിതാ (രാജാവിന് അനുകൂലികളും ആയിരിക്കണം) ഭൂഭൃദ്ദേഹോപകരണസംരക്ഷണസമുദ്യതഃ ഗുണവാൻ ഏകഃ വൈദ്യഃ മനസാതാൻ പ്രതിജാഗൃയാൽ (രാജാവിൻെറ ശരീരത്തേയും ഉപകരണങ്ങളേയും സംരക്ഷിയ്ക്കുന്നതിന്നു ഒരുങ്ങിയിരിക്കുന്നവനും, ഗുണവാനും ആയ ഒരു വൈദ്യൻ മനസ്സുവെച്ച് അവരെക്കുറിച്ചു ജാഗ്രതയുള്ളവനായിരിയ്ക്കുകയും വേണം)

ഈ വിവരണം പ്രത്യേകിച്ചുരാജാവിനെക്കുറിച്ചുള്ളതാണെങ്കിലും, അവസ്ഥപോലെ ഓരോരുത്തന്നും ബാധകമാകുന്നു-വലിയ സ്ഥാപനങ്ങളിലെല്ലാംതന്നെ അങ്ങനെവേണ്ടതാകുന്നു.

അഥാഭ്യമിത്രം വ്രജതോ ജിഗീഷോർ
വൈദ്യസ്സുസജ്ജൌഷധശസ്ത്രയന്ത്രഃ ।
146 തുംഗധ്വജാഖ്യാതനിവാസഭൂമിർ
യുദ്ധാഗതം യോധജനം ചികിത്സേൽ ॥

അഥ അഭ്യമിത്രം വ്രജതഃ ജിഗീഷോഃ വൈദ്യഃ (ഇനിശത്രുവിന്നുനേരെ പുറപ്പെടുന്ന ജയേച്ഛുവായ രാജാവിൻെറ വൈദ്യൻ സുസജ്ജൌഷധശസ്ത്രയന്ത്രഃ (ഔഷധങ്ങളും ശസ്ത്രങ്ങളും യന്ത്രങ്ങളും തയ്യാറാക്കി) തുംഗധ്വജാഖ്യാതനിവാസഭൂമിഃ (പൊക്കമേറിയ കൊടിമരം ചൂണ്ടിക്കാണിയ്ക്കുന്ന വാസസ്ഥലത്തോടുകൂടിയവനായി) യുദ്ധാഗതം യോധജനം ചികിത്സേത് (യുദ്ധത്തിന്നെത്തിയ ഭടന്മാരെ ചികിത്സിക്കണം)

ശസ്ത്രം=മുറിയ്ക്കാനും കീറാനും മറ്റുമുള്ള ഉപകരണം. യന്ത്രം=പിടിയ്ക്കാനും അനക്കാനും മറ്റുമുള്ള ഉപകരണം. അവയുടെ പ്രയോഗങ്ങൾ ശസ്ത്രക്രിയയെ പ്രധാനമായി പ്രതിപാദിയ്ക്കുന്ന ശല്യതന്ത്രത്തിൽ വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു.

പന്ഥാനമുദകംഛായാം ഭക്തം യവസമിന്ധനം ॥
146 ദുഷയന്ത്യരയോയസ്മാത്താൻ വിദ്യാച്ഛോധയേത ച ।
പ്രസ്ഥാനം വാ നിവേശം വാ നാവിജ്ഞായപ്രയോജയേൽ ।
147 ഭൂവാരിതൃണകാഷ്ഠാശ്മമാർഗ്ഗോന്മാർഗവനസ്പതീൻ- ।

അരയഃ (ശത്രുക്കൾ) പന്ഥാനം ഉദകം ഛായാം ഭക്തം യവസം ഇന്ധനം ച ദൂഷയന്തി (മാർഗ്ഗം, വെള്ളം, നിഴൽ, ഭക്ഷണം, പുല്ലുംമറ്റും, വിറക് എന്നിവയെ ദുഷിപ്പിയ്ക്കുന്നു) യസ്മാത് (എന്നതുകൊണ്ട് വൈദ്യഃതത്ഃ വിദ്യാത്ശോധയേത ച (വൈദ്യൻ അതു അറിയണം, ശുദ്ധമാക്കുകയുംവേണം) പ്രസ്ഥാനം വാ നിവേശം വാ പുറപ്പെടലോ താവളമടിയ്ക്കലോ) ഭൂവാരിതൃണകാഷ്ഠാശ്മമാർഗ്ഗോന്മാർഗ വനസ്പതീൻ (നിലം, വെള്ളം, പുല്ല്, തടി, കല്ല്, വഴി, ഇടവഴി, വൃക്ഷം എന്നിവയെ) അവിജ്ഞായ ന പ്രയോജയേൽ (പരിശോധിച്ചറിയാതെ പാടില്ല)

പണ്ടുകാലത്തു ശത്രുക്കൾ കരുതിക്കൂട്ടി ഇവയെ വിഷം കൊണ്ടു ദുഷിപ്പിച്ചിരുന്നു ഇപ്പോൾ വ്യവസായവൽക്കരണവും മറ്റുംകൊണ്ട് പരിസരം ദുഷിയ്ക്കുന്നു. ഈ വിഷയത്തിൽ ആയുർവ്വേദത്തിൻെറ നിർദ്ദേശങ്ങളെ ശ്രദ്ധിയ്ക്കേണ്ടതും പ്രായോഗികമാക്കേണ്ടതും കലോചിതമായി അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

വിഷേണോപഹതാ ഭൂമിഃ ക്വചിദ്ദഗ്ദ്ധേവ ലക്ഷ്യതേ ।
148 പ്രമ്ലാനതൃണഗുല്മാദിമൃതകീടസരീസൃപാ ।
വിശീര്യന്തേ ഖുരനഖാ ദാഹകണ്ഡൂരുജാന്വിതാഃ
149 ഛർദ്ദിർമൂർച്ഛാ ജ്വരോ മോഹഃ ശിരോദുഃഖം ച ജായതേ ।
തത്രസൌഭാഞ്ജനാന്മൂലം സോമവല്ലീമുശീരകം ॥
150 മാതുളുംഗരസം ഹിംഗു പായയേദ്ദധിമാത്രയാ ।
മൂത്രാണ്യജാവിഹസ്തിഭ്യോ മാംസാനി രുധിരാണി ച ।
151 സർവ്വഗന്ധൈസ്സമായോജ്യ പചേൽ പക്വേച നിക്ഷിപേൽ ।
സോമരാജീം സുനന്ദാഖ്യാം സരളം ഗന്ധനാകുലീം ॥
152 ചാരടീം ത്രായമാണാം ച പ്രോക്ഷയേത്തേന താം ഭുവം ।

വിഷേണ ഉപഹതാ ഭൂമിഃ (വിഷത്താൽ ബാധിയ്ക്കപ്പെട്ട നിലം) ക്വചിദ്ദഗ്ദ്ധാ ഇവലക്ഷ്യതേ (ചിലദിക്കിൽ തീയ്യിട്ടുചുട്ടതുപോലെ കാണപ്പെടുന്നു) പ്രമ്ലാനതൃണഗുല്മാദിമൃതകീടസരീസൃപാ (പുല്ലും, കുറ്റിക്കാടും മറ്റും വാടിയും പുഴുക്കളും ഇഴഞ്ഞുനടക്കുന്നവയും മറ്റും ചത്തിരിയ്ക്കുന്നു) ഖുര നഖാഃ ദാഹകണ്ഡൂരുജാന്വിതാഃ വിശീര്യന്തേ (കുളമ്പുകളും നഖങ്ങളും ചുട്ടുനീറുകയും ചൊറിയുകയും വേദനിയ്ക്കുകയും ചെയ്തു വിണ്ടുകീറുന്നു) ഛർദ്ദിഃ മൂർച്ഛാ ജ്വരഃ മോഹഃ ശിരോദുഃഖം ച ജായതേ (ഛർദ്ദി, ബോധക്കേട്, പനി, ബുദ്ധിഭ്രമം, തലവേദന എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു) തത്ര (അതിന്ന്) സൌഭാഞ്ജനാത് മൂലം സോമവല്ലീം ഉശീരകം മാതുളംഗരസം ഹിംഗു ദധിമാത്രയാ പായയേൽ

(മുരിങ്ങവേരിന്മേൽതൊലി, സോമലത, രാമച്ചം, മാതളനാരങ്ങനീര്, കായം എന്നിവ അരച്ചു തയിരിൽ കലക്കിക്കഴിയ്ക്കണം) അജാവിഹസ്തിഭ്യഃ മൂത്രാണി മാംസാനി രുധിരാണി ച, സർവ്വഗന്ധൈഃ സമായോജ്യ പചേത് (കോലാട്, ചെമ്മരിയാടു, ആന എന്നിവയുടെ മൂത്രവും മാസവും രക്തവും ചന്ദനം മുതലായഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ പൊടിച്ചുചേർത്തുവേവിയ്ക്കണം) പക്വേ ച സോമരാജീം സുനന്ദാഖ്യം സരളം ഗന്ധനാകുലീം ചാരടീം ത്രായമാണാം ച നിക്ഷിപേൽ (വെന്താൽ, കാർകോകിലരി, ചുമന്നരത്ത, ചരളം, ചിറ്റരത്ത, തവിഴാമ, ബ്രഹ്മി എന്നിവ പൊടിച്ചിടണം) തേന താം ഭുവം പ്രോക്ഷയേത് (അതുകൊണ്ട് ആ നിലത്തു തളിയ്ക്കണം)

സവിഷം വിരസം തോയം കവോഷ്ണം രാജിഭിശ്ചിതം
153 ഫേനിലം ഗുരു വിച്ഛിന്നം ഖഗൈരനഭിനന്ദിതം
മൃതാകുലിതമത്സ്യം ച സ്പർശാദ്രുക്ശോഫകണ്ഡുമൽ
154 ഓദനഃ സാധിതസ്തേന ഭുക്തമാത്രേ/പി ദഹ്യതേ
വിദഗ്ദ്ധഃ പച്യതേ കൃച്ഛ്രാൽ പക്വോമൂർച്ഛാജ്വരപ്രദഃ
155 ദർശയേൽസർവ്വതോ നീലപീതകർബ്ബുരലോഹിതം
തത്രശിഗ്രാദിമഗദം ഭൂമിദോഷോദിതം പിബേൽ
156 അജശൃംഗീം വിശാലാഖ്യാം വിഷഘ്നീമുത്തമാരണീം
ഫണിജ്ജകം പ്രതിവിഷാം ദഗ്ദ്ധ്വാതത്ഭസ്മ ഗാളയേൽ
157 ബഹുശോഗാളിതം തച്ച പാചയേത്തത്ര ച ക്ഷിപേൽ
കല്ക്കയിത്വാ പ്രതീവാപം സരളം രജനീദ്വയം
158 ഏലാമുദീച്യം മഞ്ജിഷ്ഠാം സുനന്ദാം വാകുചീമപി
പാത്യന്തേ ബിന്ദവസ്തസ്മാദ്യത്രതന്നിർവിഷീഭവേൽ
159 പാടലാപാരിഭദ്രാശ്വകർണശമ്യാകസിധ്രകാൻ
കലശാന്തർഗതാൻ ദഗ്ദ്ധ്വാ പ്രക്ഷിപേത്സവിഷേ/ംഭസി

സവിഷം തോയം (വിഷം കലർന്നവെള്ളം വിരസം കവോഷ്ണം (സ്വാദു മാറിയതും ഉളം ചൂടുള്ളതും) രാജിഭിഃ ചിതം ഫേനിലം ഗുരു (രേഖകൾ പരന്നതും നുരയുള്ളതും കട്ടിയുള്ളതും) വിച്ഛിന്നം ഖഗൈഃ അനഭിനന്ദിതം (വകഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നതും പക്ഷികൾ ഇഷ്ടപ്പെടാത്തതും) മൃതാകുലിതമത്സ്യം ച (ചത്തതും പിടയുന്നതുമായ മത്സ്യങ്ങളുള്ളതും ആയിരിയ്ക്കും) സ്പർശാൽ രുക്ശോഫകണ്ഡുമൽ (തൊട്ടാൽ വേദനയും, നീരും ചൊറിച്ചലും ഉണ്ടാകുന്നു) തേന സാധിതഃ ഓദനഃ (അതുകൊണ്ടു വെച്ചചോറ്) ഭുക്തമാത്രേ അപി ദഹ്യതേ (ഉണ്ടാൽ ഉടനെ വിദഗ്ദ്ധമായിത്തീരുന്നു) വിദഗ്ദ്ധഃ കൃച്ഛ്രാൽ പച്യതേ (വിദഗ്ദ്ധമായിട്ടു എളുപ്പത്തിൽ ദഹിയ്ക്കുന്നില്ല) പക്വഃ മൂർച്ഛാജ്വരപ്രദഃ (ദഹിച്ചു ബോധക്കേടും പനിയും ഉണ്ടാകുന്നു) സർവ്വതഃ നീലപീതലോഹിതകർ ബുരം ദർശയേൽ (എല്ലായിടത്തും എല്ലാത്തിനേയും നീലയും മഞ്ഞയും ചുമന്നതും വിചി

ത്രവർണവും ആയി കാണിയ്ക്കുന്നു) തത്ര ഭൂമിദോഷോദിതം ശിഗ്രവാദിം ആഗദം പിബേൽ (അതിൽ ഭൂമിദോഷത്തിൽ പറഞ്ഞ മുരിങ്ങത്തൊലി തുടങ്ങിയ അഗദം സേവിയ്ക്കണം) അജശൃംഗീം വിശാലാഖ്യാം വിഷഘ്നീം ഉത്തമാരണിം ഫണിജ്ജകം പ്രതിവിഷാം ദഗ്ദ്ധ്വാ തത്ഭസ്മ ഗാളയേൽ (ആട്ടുകൊട്ടപ്പാല, കാട്ടുവെള്ളരി, കരളേകം, വേലിപ്പരുത്തി, മണിക്കഞ്ഞകം, അതിവിടയം എന്നിവ കത്തിച്ച് ആ ഭസ്മം വെള്ളത്തിൽക്കലക്കി തെളിയിച്ചെടുക്കണം) ബഹുശഃ ഗാളിതം തൽ പാചയേൽ (പലപ്രാവശ്യം തെളിയിച്ചൂറ്റി തിളപ്പിയ്ക്കണം) തത്ര ചസരളം രജനീദ്വയം ഏലാം ഉദീച്യം മഞ്ജിഷ്ഠാം സുനന്ദാംവാകുചീം അപികല്ക്കയിത്വാ പ്രതീവാപം ക്ഷിപേൽ (അതിൽ ചരളം, മരമഞ്ഞത്തൊലി, മഞ്ഞൾ, ഏലത്തരി, ഇരുവേലി, മഞ്ചട്ടി ചുമന്നരത്ത, കാർപോകിലരി എന്നിവ അരച്ചു കലക്കണം) തസ്മാൽ യത്ര ബിന്ദവഃ പാത്യന്തേ തൽ നിർവ്വഷീഭവേൽ (എവിടെ അതുതളിയ്ക്കുന്നുവോ അതു വിഷമില്ലാത്തതാവും) പാടലാപാരിഭദ്രാശ്വകർണശമ്യാകസിധ്രകാൻ കലശാന്തർഗതാൻ ദഗ്ദ്ധ്വാ (പാതിരിവേര് 'വേപ്പിൻതൊലി, മരുതിൻതൊലി, കൊന്നത്തൊലി കരിനൊച്ചിവേര് എന്നിവ അരിഞ്ഞുണക്കിക്കുടത്തിലാക്കി ശീലമൺചെയ്തുകത്തിച്ചു) തത് ഭസ്മ സവിഷേ അംഭസി പ്രക്ഷിപേൽ (ആ ഭസ്മം വിഷമുള്ള വെള്ളത്തിലിടണം)

വിദഗ്ദ്ധം=ഉൾപ്പഴുക്കുണ്ടാക്കുന്നത്. കാണുന്നതെല്ലാം നീലമോ മറ്റോ ആകാം. ദേഹത്തിലും ആ നിറം ഉണ്ടാകാം. വെള്ളത്തിന്നുപറഞ്ഞ ചികിത്സ ഭൂമിയ്ക്കുമാകും.

160 ശീതേ ഘർമ്മോ ഹിമശ്ചോഷ്ണേ മാരുതോ വിഷസംയുതഃ ।
ഭ്രമമൂർച്ഛാദികാരീ ച ശിഗ്രവാദിസ്തത്ര ചേഷ്യതേ- ॥
161 ദേവദാരുനതാനന്താമധുകാർജ്ജുനഗൈരികം ।
വജ്രകന്ദം ലതാം ലോധ്രം വീകിരേച്ഛ്ലക്ഷ്ണ ചൂർണിതം ॥
162 വൃക്ഷാംഗ്രേഷു പതാകാസു ദുഷ്യേഷു സുമഹത്സ്വപി ।
സർവ്വതശ്ചൂർണസമ്പർക്കാന്നിർവ്വിഷോ ജായതേ / നിലഃ ॥
163 വികൃതാ ഭവതിച്ഛായാ പാദപേ വിഷദൂഷിതേ ॥
നിർഗന്ധമതിഗന്ധം വാ തൽപുഷ്പം ഹൃച്ഛിരോരുജം ॥
164 കുര്യാൽ, ഫലപലാശാദി കണ്ഡുപാകാതിസാരകൃൽ ।
ഭൂമിമുദ്ദിശ്യയൽ പ്രോക്തം തത്സർവ്വം തത്ര ചേഷ്യതേ ॥

വിഷസംയുതഃ മരുതഃ (വിഷം പറ്റിയകാറ്റ് ശിതേ ഘർമ്മഃ ഉഷ്ണേ ഹിമഃ (തണുപ്പുകാലത്തു ചൂടുള്ളതും ചൂടുകാലത്തു തണുപ്പുള്ളതും) ഭ്രമമൂർച്ഛാദികാരീച (തലചുറ്റ്, ബോധക്കേടു മുതലായവയുണ്ടാക്കുന്നതും ആകുന്നു) തത്ര ച ശിഗ്രവാദിഃ ഇഷ്യതേ (അവിടേയും ശിഗ്രാദിയായ അഗദം വിധിയ്ക്കപ്പെടുന്നു) ദേവദാരുനതാനന്താമധുകാർജ്ജുനഗൈരികം വജ്രകന്ദം ലതാം ലോധ്രം ശ്ലക്ഷ്ണപൂർണിതം (ദേവതാരം, തകരം, ചിറ്റമൃത്, ഇരട്ടിമധുരം, നീർമരുതിൻതൊലി, കാവിമണ്ണ്, എരുമക്കള്ളിവേര്, ചൊവ്വള്ളി, പാച്ചോറ്റിത്തൊലി എന്നി

വ നേർമ്മയിൽ പൊടിച്ച്) വൃക്ഷാഗ്രേഷു പാതാകാസു. മഹത്സു ദൂഷ്യേഷു വികിരേൽ ച (മരങ്ങളുടെ മുകളിലും, കൊടിക്കൂറകളിലും, പൊക്കംകൂടിയ പടവീടുകളിലും വിതറണം) സർവ്വതഃചൂർണസമ്പർക്കാൽ അനിലഃ നിർവ്വിഷഃ ജായതേ (എല്ലായിടത്തും പൊടി പരക്കുകകൊണ്ടു വായുവിഷമറ്റതായിത്തീരുന്നു) പാദപേ വിഷദൂഷിതേ ഛായാ വികൃതാ ഭവതി (മരം വിഷംകൊണ്ടു ദുഷിച്ചിരുന്നാൽ നിഴൽ വികൃതമാകുന്നു-വികാരമുണ്ടാക്കുന്നു) തൽ പുഷ്പം നിർഗന്ധം അതിഗന്ധം വാ ഹൃച്ഛിരോരുജം കുര്യാൽ (അതിൻെറ പൂവ്വ് വാസന പോയതോ കൂടിയതോ ആയി, ഹൃദയത്തിന്നും തലയ്ക്കും വേദനയുണ്ടാക്കുന്നു) ഫലപലാശാദി കണ്ഡുപാകാതിസാരകൃൽ (കായ ഇല മുതലായതു ചൊറിച്ചലും, പഴുപ്പും അതിസാരവും ഉണ്ടാക്കുന്നു) ഭൂമിം ഉദ്ദിശ്യ യൽ പ്രോക്തം തൽ സർവ്വം തത്രശസ്യതേ (ഭൂമിയെക്കുറിച്ചു പറയപ്പെട്ടതെല്ലാം അവിടേയും ഉചിതമാകുന്നു)

165 ന ച കന്യാമവിദിതാം സംസ്പൃശേദപരീക്ഷിതാം ॥
വിവിധാൻ കർവ്വതേ യോഗാൻ കുശലാഃ ഖലുമാനവാഃ ।
166 ആജന്മവിഷസംയോഗാൽ കന്യാ വിഷമയീകൃതാ ।
സ്പർശോച്ഛ്വാസാദിഭിർഹന്തി തസ്യാസ്ത്വേതൽ പരീക്ഷണം
167 തന്മസ്തകസ്യസംസ്പർശാമ്ളായതേ പുഷ്പപല്ലവൈഃ ।
ശയ്യായാം മക്കുണൈർവസ്ത്രേ യൂകാഭിഃ സ്നാനവാരിണാ ॥
168 ജന്തുഭിർമ്രിയതേ ജ്ഞാത്വാ താമേവം ദൂരതസ്ത്യജേൽ ।

അവിദിതാം അപരീക്ഷിതാം ച കന്യാം ന സംസ്പൃശേൽ (പരിചയ മില്ലാത്തവളും പരിശോധിയ്ക്കപ്പെടാത്തവളുമായ കന്യകയെ തൊടരുത്) കശലാഃ മാനവാഃ വിവിധാൻ യോഗാൻ കുർവ്വതേ ഖലു (സൂത്രശാലികളായ മനുഷ്യർ പലതരത്തിലുള്ള പ്രയോഗങ്ങളേയും ഉണ്ടാക്കുന്നുവല്ലോ) ആജന്മവിഷസംയോഗാൽ വിഷമയീകൃതാ കന്യാ (ജന്മംമുതൽ വിഷം കൊടുത്തു പരിചയിപ്പിയ്ക്കുക കൊണ്ട് വിഷസ്വരൂപിണിയാക്കപ്പെട്ട കന്യക) സ്പർശോച്ഛ്വാസാദിഭിഃ ഹന്തി (സ്പർശനം, ഉച്ഛ്വാസം മുതലായവകൊണ്ടു ആപത്തുണ്ടാക്കുന്നു) തസ്യാഃ തു ഏതൽ പരീക്ഷണം (അവൾക്കാകട്ടെ ഇതാണ് പരീക്ഷണം) തന്മസ്തകസ്യ സംയോഗാത് പുഷ്പപല്ലവൈ മ്ലായതേ (അവളുടെ തലയിൽ പ്പെടുകകൊണ്ട് പൂവും തളിരും വാടുന്നു) ശയ്യായാം മക്കുണൈഃ (കിടയ്ക്കയിൽ മൂട്ടകളും) വസ്ത്രേ യൂകാഭിഃ (തുണിയിൽ പേനുകളും) സ്നാനവാരിണാ ജന്തുഭിഃ (കുളി വെള്ളം തട്ടി ജന്തുക്കളും) മ്രിയതേ (ചത്തുപോകുന്നു) ഏവം ജ്ഞാത്വാ താം ദൂരതഃ ത്യജേൽ (ഇപ്രകാരം അറിഞ്ഞിട്ടു അവളെ അകറ്റിക്കളയണം)

ശിശുവായിരിയ്ക്കുമ്പോൾ അല്പാല്പം വിഷംകൊടുത്തു ശീലിപ്പിച്ചാൽ, സാത്മ്യമായിത്തീരും, ആ വിഷം, വിഷജന്തുക്കളിലെ വിഷമെന്നപോലെ മറ്റുള്ളവർക്കു ഹാനികരമാകുമെങ്കിലും അവനവന് ഉപദ്രവമുണ്ടാക്കുന്നില്ല. ഇങ്ങനെ സാത്മ്യമാക്കിത്തീർക്കുന്നതിനു ഭാവന എന്നു പറയുന്നു. മറ്റൊന്നിൻെറ

ഗുണത്തെമറ്റൊന്നിന്നു ഉണ്ടാക്കലാണു ഭാവന. വിഷകന്യാനിദർശനം പ്രകൃതിയെക്കുറിച്ചു പറയാറുണ്ട്. ജന്മത്തിൽത്തന്നെ അധികമായിരിയ്ക്കുന്ന ദോഷം കൊണ്ടാണല്ലോ പ്രകൃതി ഉണ്ടാകുന്നത്. ആജന്മസാത്മ്യം കൊണ്ട് പ്രകൃതിയിൽ അധികമായിരിയ്ക്കുന്ന ദോഷം അതിൻെറ തായ ലക്ഷണങ്ങളെ പ്രകടിപ്പിച്ചാലും രോഗകാരണ മാകുന്നില്ല. പിന്നീടു പരിചയപ്പെട്ടിട്ടില്ലാത്ത കാരണം കൊണ്ടുവർധിയ്ക്കുന്ന ദോഷം രോഗത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഭാവിതാഃ ന വികാരം കുർവ്വതേ-ഭാവിതമായാൽ അവനവനു വികാരത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല-ഭാവിതം =സാത്മ്യം ഇവിടെ സ്ത്രീകളെ സംബന്ധിച്ച് (പുരുഷന്മാരെ ക്കുറിച്ചും) സാങ്ക്രമികങ്ങളായ ഗുഹ്യരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും ശ്രദ്ധിയ്ക്കേണ്ടതുണ്ട് ആചാര്യൻെറ കാലത്ത് അത്തരം രോഗങ്ങൾ ശ്രദ്ധേയങ്ങളായിരിയ്ക്കുകയില്ല. ഇക്കാലത്തു ധാരാളമെന്നു പറയപ്പെടുന്ന അവയുടെ നിർമ്മൂലനത്തിന്നു മാർഗം സദാചാരപരമായി ലൈംഗികമായി പരിശുദ്ധിയെ പാലിയ്ക്കുകയാണു എന്നു സ്വസ്ഥവൃത്തത്തിൽ സ്മരിയ്ക്കേണ്ടതുണ്ട്. അങ്ങനെയുള്ള രോഗം ബാധിച്ചവരോടുകൂടി സഹകരിയ്ക്കരുത്.

നാപ്രോക്ഷിതം നാവിദിതം ഭിഷജാ നാനവേക്ഷിതം ॥
169 നാപ്രാശീതം ച സൂദാദ്യൈഃ കിഞ്ചിദപ്യാഹരേന്നൃപഃ ।

ന അപ്രോക്ഷിതം (വിഷഹരങ്ങളായ ഔഷധങ്ങളിട്ടു തിളപ്പിച്ചവെള്ളം തളിയ്ക്കാത്തതും, വിഷഹരങ്ങളായ മന്ത്രങ്ങൾ ജപിച്ചു തളിയ്ക്കാത്തതും) ഭിഷജാ ന അവിദിതം ന അനവേക്ഷിതം (വൈദ്യനാൽ അറിയപ്പെടാത്തതും പരിശോധിയ്ക്കപ്പെടാത്തതും) സുദാദ്യൈഃ ന അപ്രാശിതം (വെപ്പുകാരാലും മറ്റും കഴിച്ചു പരീക്ഷിയ്ക്കപ്പെടാത്തതുമായ) കിഞ്ചിൽ അപി നൃപഃ ആഹരേൽ (ഒന്നുംതന്നെ രാജാവ് കഴിയ്ക്കരുത്).

ഓരോന്നിൻേറയും പ്രാധാന്യം നിമിത്തം ന (അരുത്) എന്ന് ഓരോന്നിനോടും ചേർത്തു പറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നു.

ധന്യം സർവ്വാർത്ഥസിദ്ധാഖ്യം പാപരക്ഷോവിഷാപഹം
170 പരം ചക്ഷുഷ്യമായുഷ്യം ശത്രുഘ്നം വക്ഷ്യതേ/ഞ്ജനം-

ധന്യം (ശ്രേയസ്കരവും) പാപരക്ഷോവിഷാപഹം (പാപം, രക്ഷോബാധ, വിഷം എന്നിവയെ നശിപ്പിയ്ക്കുന്നതും) ചക്ഷുഷ്യം (കണ്ണിന്നുഹിതമായിട്ടുള്ളതും) ആയുഷ്യം (ആയുസ്സിനെ വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുന്നതും) ശത്രുഘ്നം (ശത്രുക്കളെ നശിപ്പിയ്ക്കുന്നതും ആയ) പരം അഞ്ജനം വക്ഷ്യതേ (ഉൽകൃഷ്ടമായ അഞ്ജനം പറയപ്പെടുന്നു)

171-174 അഥ ശുക്ലപക്ഷേ പുണ്യേ/ഹനീ പുഷ്യപുനർവ്വസുഹസ്തചിത്രാമൃഗിശരഃ ശ്രവണരേവതീശതഭിഷക്പ്രാജാപത്യോത്തരാണാ മന്യതമേന നക്ഷത്രേണ യോഗമുപഗതേ ഭഗവത്യോഷധിപതൌ പ്രശസ്തേ മുഹൂർത്തേ സിന്ധുസ്രോതസ്സമുർത്ഥം സ്നിഗ്ദ്ധം സപ്രഭം ഗന്ധവർണ

ചേ്ഛരദൈർനീലോല്പലാഭമഞ്ജനമാഹരേൽതസ്യാ ഷ്ട ഭാഗാഃ കനകരജതോദുംബരാണാമേകൈകോഭാഗഃ തത്സർവ്വം മൂഷായാം നി ക്ഷിപ്യ ബലിമംഗള പൂർവ്വകമഗ്നിമുപസമാധായ ഖദിരകദരധവസ്യന്ദനാ നാമന്യതമദാരു ഭിർഗ്ഗോമയൈർവാപ്രജ്വാലയേൽ തതശ്ചാര്യാവലോ കിതേശ്വരമാര്യതാരാം ബ്രഹ്മദക്ഷാശ്വിരുദ്രേന്ദ്രാദിത്യസോമവരുണ വൈശ്വാനരവായുവിഷ്ണുജനകഭരദ്വാജധന്വന്തരിസുശ്രുതഭവ്യസു കന്യാസ്കന്ദച്യവനവൈനതേയാനന്യാംശ്ചയഥാവിധ്യുക്തദേവതാഃ സുമനോക്ഷതലാജസ്വസ്തികസംയാവ നിസ്തുഷയവസംസ്കൃത ഗു ഡഘൃതമിശ്രപായസൈരർച്ചയിത്വാ വൃദ്ധാൻവൈദ്യാൻ ബ്രാഹ്മണാം ശ്ച ശുക്ലവാസസോമഹിതീഭിർദക്ഷിണാഭിഃ പൂജയിത്വാതസ്മിന്നഗ്നൗ തദഞ്ജനം ധ്മാതം ധ്മാതമാവൃത്യ പൃഥക് പൃഥങ്നിഷേചയേത ഗോശകൃദ്രസമൂത്രഘൃതദധി ക്ഷൌദ്രവസാമജ്ജതൈലമദ്യസർ വ്വഗന്ധാംബുശർക്ക രോദകേക്ഷുരസേഷു തഥാ ഹരീതക്യാമലകവി ഭീതകകാശ്മര്യമൃദ്വീകാശൃങ്ഗാടകകശേരുകോൽ പലനളിനസൌ ഗന്ധികമൃണാളികാക്വാഥേഷു തഥാലാവക പിഞ്ജലൈണശശഹരി ണകളീരരസേഷു തഥാ മധുകചന്ദനകാലാനുസാര്യനളദപത്മകോ ശിരമഞ്ജിഷ്ഠാനന്താ ഗൈരികകുങ്കമോദകേഷു തതഃ ശുക്ലേവാസസി ബദ്ധ്വാ ദ്വാദശ മാത്രമാന്തരിക്ഷേം/ഭസി വാസയേൽ

അഥ ശുക്ലപക്ഷേ (പിന്നെ വെളുത്തപക്ഷത്തിൽ) പുണ്യേ അഹനി (നല്ലദി വസംനോക്കി) ഓഷധിപതൌ ഭഗവതി (ഓഷധീശനായ ചന്ദ്രൻ) പുഷ്യപുനർ വസുഹസ്തചിത്രാമൃഗശിരഃ ശ്രവണരേവതീശതഭിഷക്പ്രാജാപത്യോത്തരാണാം അന്യതമേന നക്ഷത്രേണ യോഗം ഉപഗതേ (പൂയം, പുണർതം, അത്തം, ചിത്ര, മകിയിരം, ഓണം, രേവതി, ചതയം, രോഹിണി, ഉത്രം എന്നീനക്ഷത്രങ്ങളിൽ ഒന്നിനോടു ചേർന്നിരിയ്ക്കെ) പ്രശസ്തേ മുഹൂർത്തേ (ഉത്തമമായ മു ഹൂർത്തത്തിൽ) സിന്ധുസ്രോതസ്സമുത്ഥം സ്നിഗ്ദ്ധം സപ്രഭം (സിന്ധുനദിയുടെ ഒഴുക്കിൽ ഉണ്ടാകുന്നതും, സ്നിഗ്ദ്ധതയുള്ളതും തിളങ്ങുന്നതും) ഗന്ധവർണ ചേ്ഛരദൈഃ നീലോല്പലാഭം (ഗന്ധം, വർണം, ഛേദം എന്നിവകൊണ്ടു നീലോ ല്പലപ്പൂവുപോലെ ശോഭിയ്ക്കുന്നതും ആയ) അംജനം ആഹരേൽ (അഞ്ജന ത്തെ ശേഖരിയ്ക്കണം) തസ്യ അഷ്ടൗ ഭാഗാഃ (ആ അംജനം എട്ടുഭാഗം) കനകരജതോദുംബരാണാം ഏകൈകഃഭാഗംഃ (സ്വർണ്ണം, വെള്ളി, ചെമ്പു എന്നി വ ഓരോഭാഗം) തൽ സർവ്വം മൂഷായാം പ്രക്ഷിപ്യ (അതെല്ലാം മൂശയിലിട്ട്) ബലിമംഗളപൂർവ്വകം അഗ്നിം ഉപസമാധായ (ബലിയും മംഗളാചരണവും ചെയ്തു തീകൂട്ടി) ഖദിരകദരധവസ്യന്ദനാന്യതമദാരുഭിഃ (കരിഞ്ഞാലി, വെൺകരിഞ്ഞാ ലി, ഞമ, പനച്ചി എന്നിവയിൽ ഒന്നിൻെറ വിറകുകൊണ്ടോ) ഗോമയൈഃ വാ പ്രജ്വാലയേൽ (ചാണകവറളികൊണ്ടോ ജ്വലിപ്പിക്കണം) തതഃ ച (പിന്നെ) ആര്യാവലോകിതേശ്വരം ആര്യതാരാംബ്രഹ്മ ദക്ഷാശ്വിരുദ്രേന്ദ്രാദിത്യസോമവരു ണ വൈശ്വാനരവായുവിഷ്ണുജനകഭാരദ്വാജധന്വന്തരി സുശ്രുതഭവ്യസുകന്യാ

സ്കന്ദച്യവനവൈനതേയാൻ അന്യാൻ ച (ആര്യാവലോകിതേശ്വരനേയും ആര്യ താരയേയും, ബ്രഹ്മാവ്, ദക്ഷൻ, അശ്വിനീദേവകൾ, രുദ്രൻ, ഇന്ദ്രൻ, ആദിത്യൻ, സോമൻ, വരുണൻ അഗ്നി, വായു, വിഷ്ണു, ജനകൻ, ഭരദ്വാജൻ, ധന്വന്തരി, സുകന്യ, സുശ്രുതൻ, ഭവ്യൻ, സ്കന്ദൻ, ച്യവനൻ, വൈനതേയൻ, എന്നിവരേയും മറ്റുള്ളവരേയും) ഉക്തദേവതാഃ (പറയപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ദേവതമാരേയും) സുമനോ/ക്ഷതലാജസ്വസ്തികസംയാവനിസ്തുഷയവസംസ്കൃതഗുഡഘൃതമിശ്രപായസൈഃ യഥാവിധി അർച്ചയിത്വാ (പുഷ്പം, അക്ഷതം, മലർ, സ്വസ്തികം, സംയാവം, ഉമിയില്ലാത്തയവംകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ ശർക്കരയും, നെയ്യും ചേർത്ത പായസം എന്നിവകൊണ്ട് വിധിയ്ക്കുതക്കവണ്ണം ആരാധിച്ച്) ശുക്ലവാസസഃ വൃദ്ധാൻവൈദ്യാൻ ച മഹതീഭിഃ ദക്ഷിണാഭിഃ പൂജയിത്വാ (വെള്ളമുണ്ടുടുത്തിട്ടുള്ള വൃദ്ധന്മാരേയും, വൈദ്യന്മാരേയും, ബ്രാഹ്മണരേയും വലിയ ദക്ഷിണകൾ കൊണ്ടു പൂജിച്ച്) തസ്മിൻ അഗ്നൌതൽ അംജനം ആവൃത്യ ധ്മാതം (ആ തീയ്യിൽ ആ അഞ്ജനത്തെ ആവർത്തിച്ചു പഴുപ്പിച്ചു പഴുപ്പിച്ച്) ഗോശകൃദ്രസമൂത്രഘൃതദധിക്ഷൌദ്രവസാമജ്ജാതൈലമദ്യസർവ്വഗന്ധാംബുശർക്കരോദകേക്ഷുരസേഷു (പശുവിൻ ചാണകനീര്, മൂത്രം, നെയ്യ്, തൈര്, തേൻ, മജ്ജ, വസ, തൈലം, മദ്യം എല്ലാഗന്ധദ്രവ്യങ്ങളും കൂട്ടിവെച്ചകഷായം, പഞ്ചസാരവെള്ളം, കരിമ്പിന്നീര് എന്നിവയിലും) തഥാ ഹരീതക്യാമലകവിഭീതകീകാശ്മര്യമൃദ്വീകാശൃംഗാടകകസേരുകോൽപലനളിനസൌഗന്ധികമൃണാളികാക്വാഥേഷു (അപ്രകാരം കടുക്ക, നെല്ലിയ്ക്ക, താന്നിയ്ക്ക, കുമിഴിൽവേരു, മുന്തിരിങ്ങ, വെൾവട്ടക്കിഴങ്ങ്, കഴിമുത്തങ്ങ, ചെങ്ങഴി നീർക്കിഴങ്ങ്, താമരക്കിഴങ്ങ്, സൌഗന്ധീകപ്പൂവ്, താമരവളയം എന്നിവയുടെ കഷായങ്ങളിലും) തഥാ ലാവകപിംജലൈണശശഹരിണ കുളീരരസേഷു (അപ്രകാരംതന്നെ, മീവൽപ്പക്ഷി, വെളുത്തതിത്തിരിപ്പക്ഷി, കരിമാൻ, മുയൽ, ചെമ്മാൻ, ഞണ്ടു എന്നിവയുടെ മാംസരസങ്ങളിലും) തഥാ മധുകചന്ദനകാളാനുസാര്യ നളദപദ്മകോശീര മഞ്ജിഷ്ഠാനന്താഗൈരിക കുങ്കുമോദകേഷു (അപ്രകാരം ഇരട്ടിമധുരം, ചന്ദനം തകരം, മാഞ്ചി, പതിമുകം, രാമച്ചം, മഞ്ചട്ടി, നറുനീണ്ടി, കാവിമണ്ണ്, കുങ്കുമം എന്നിവ ഓരോന്നും തിളപ്പിച്ചതോ കലക്കി ഊറ്റിയതോ ആയ വെള്ളത്തിലും) പൃഥക് പൃഥക് നിഷേചയേൽ (വെവ്വേറേ മുക്കണം) തതഃ ശുക്ലേ വാസസിബദ്ധ്വാദ്വാദശരാത്രം ആന്തരിക്ഷേ അംഭസി വാസയേൽ (പിന്നെ വെള്ളത്തുണിയിൽ കെട്ടി പന്ത്രണ്ടുദിവസം മഴവെള്ളത്തിൽ ഇട്ടുവെയ്ക്കണം).

സ്വസ്തികവും സംയാവവും പ്രത്യേകതരം പലഹാരങ്ങളാകുന്നു. ജനകൻ (നിമി) നേത്രവൈദ്യത്തിൽ പരമാചാര്യനാണ്.

175-179 തതഃ ഛായായാം വിശോഷ്യ സ്ഫടികമുക്താപ്രവാളകാളാനുസാര്യാപ്രതീവാപം പുനരപിബലിമംഗളപൂർവ്വകം അഹതവാസസാ കന്യയാ ദൃഷദിപേഷയിത്വാ സുവർണരജതതാമ്രശംഖശൈലദ്വിരദരദന ഗവയശൃംഗവൈഡൂര്യസ്ഫടികമേഷശൃംഗ്യസന സാരാന്യതമഘടിതായാമഞ്ജനികയാം നിധാപയേൽ അഥ പൂർവ്വവൽ പുനരപി കൃതസ്വസ്ത്യയനം സാവിത്രേണകർമ്മണാ

സർവ്വവിദ്വിജന്മാ വിധിവത്തദഭിസംസ്ക്കുര്യാൽതതോ ഗജസ്കന്ധമാരോപ്യ പാണ്ഡുരച്ഛത്രചാമരബാലവ്യജനൈരനുഗതം തഥാ ശംഖദുന്ദുഭിസ്വനൈർദ്വിജാതിവര പ്രയുക്തൈശ്ച വേദവാദമിശ്രൈഃ പുണ്യാഹഘോഷൈഃ കൃതപുഷ്പോപഹാരം വൈദ്യഗൃഹാന്നായകഗൃഹമനുപ്രവേശയേൽ അനന്തരം ച തേന വിദേഹാധിപോപദിഷ്ടേന സർവ്വാർത്ഥേർഷു സിദ്ധേന അഞ്ജനേന യഥോക്താനാമേവാഞ്ജനഭാജനദ്രവ്യാണാമന്യതമയാ ശലാകയാ ഗോബ്രാഹ്മണപൂജാപൂർവ്വകം ശുചിഃ സനിയമോ ഭൂത്വാ ധാരണീ മിമാം വിദ്യാമധീയാനഃ പൂതഃ പൂർവ്വമക്ഷി ദക്ഷിണ മഞ്ജയേൽനമശ്ചക്ഷുഃ പരിശോധനരാജായ തഥാ ഗതായാർഹതേ സമ്യക്സംബുദ്ധായ തദ്യഥാ ഓം ചക്ഷുഃ പ്രജ്ഞാചക്ഷുർജ്ഞാനചക്ഷുവിജ്ഞാന ചക്ഷുർവിശോധയ സ്വാഹാതതഃ പരം ച താമേവ ധാരണീമനുസ്മരൻ സായം പ്രാതഃ പ്രത്യഹമേതൽ പരമം പവിത്രമാരോഗ്യകരമൂർജസ്കരം സർവ്വവിഷഘ്നമഞ്ജനമശ്വിഭ്യാതമിന്ദ്രസ്യ വൃത്ര വധാഭ്യുദ്യ തസ്യ പ്രാക്പ്രകല്പിതം തസ്മാദേതദ്രാഞ്ജാം രാജമഹാമാത്രാണാം ച മഹീം വിജിഗീഷമാണാനാം ച ബ്രാഹ്മണാനാം ച വേദാധ്യയനമന്യദ്വാ മഹച്ഛാസ്ത്രമവഗാഹമാനാനാം പ്രസന്നമനാ ഭിഷക് പ്രകല്പയേദിതി.

തതഃ ഛായായാം വിശോഷ്യ (പിന്നെ നിഴലിലുണക്കി) സ്ഫടികമുക്താപ്രവാളകാളാനുസാര്യപ്രതിവാപം (സ്പടികം, മുത്ത്, പവിഴം, തഗരം എന്നിവ മെമ്പൊടിയായിച്ചേർത്ത്) പുനഃ അപി ബലിമംഗളപൂർവ്വകം അഹതവാസസാ കന്യയാ ദൃഷദി പേഷയിത്വാ (പിന്നെയും ബലിമംഗളങ്ങളോടുകൂടി വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രം ധരിച്ച കന്യകയെക്കൊണ്ട് കല്ലിൽ അരപ്പിച്ച സുവർണരജതതാമ്രശംഖശൈലദ്വിരദരദനഗവയ ശൃംഗവൈഡൂര്യസ്ഫടിക മേഷശൃംഗാസനസാരാന്യതമഘടിതായാം അഞ്ജനികായാം നിധാപയേൽ (സ്വർണം, വെള്ളി, ചെമ്പ്, ശംഖം, കല്ല്, ആനക്കൊമ്പ്, കാട്ടുകാളക്കൊമ്പ്, വൈഡൂര്യം, സ്ഫടികം, ആനക്കൊമ്പ്, സ്ഫടികം, ആട്ടിൻകൊമ്പ്, വേങ്ങക്കാതൽ എന്നിവയിലൊന്നു കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ കണ്മഷിച്ചെപ്പിൽ ഇട്ടുവെയ്ക്കണം.) അഥപുനരപി പൂർവ്വവൽ (പിന്നെ വീണ്ടും മുൻപോലെ) കൃതസ്വസ്ത്യയനം (മംഗളകർമ്മംചെയ്ത്) സർവ്വവിൽ ദ്വിജന്മാ (എല്ലാം അറിയുന്ന ബ്രാഹ്മണൻ) സാവിത്രേണ കർമ്മണാ തൽ അഭിസംസ്കുര്യാൽ (സൂര്യൻ ദേവതയായ കർമ്മംകൊണ്ട് അതിനെ അഭിസംസ്ക്കരിയ്ക്കണം-വീര്യവത്താക്കണം) തതഃ ഗജസ്ക്കന്ധമാരോപ്യ പാണ്ഡുരച്ഛത്രചാമരബാലവ്യജനൈഃ അനുഗതം (പിന്നെ ആനപ്പുറത്തുകയറ്റി, വെൺകൊറ്റക്കുട, വെൺചാമരം, ആലവട്ട എന്നിവയാൽ പരിസേവിതമായി) തഥാ ശംഖദുന്ദുഭിസ്വനൈഃ ദ്വിജാതിവരപ്രയുക്തൈഃ വേദവാദമിശ്രൈഃ പുണ്യാഹഘോഷൈഃ കൃതപുഷ്പോപഹാരം (അപ്രകാരം, ശംഖ്, പെരുമ്പറ എന്നിവയുടെ ശബ്ദങ്ങളോടെ ബ്രാഹ്മണർ മുഴക്കുന്ന വേദപാഠം കലർന്ന പുണ്യാഹഘോഷങ്ങളോടെ പൂമാല ചാർത്തി) വൈദ്യഗൃഹാൽ നായകഗൃഹം അനുപ്രവേശയേൽ (വൈദ്യഗൃഹത്തിൽ നിന്നു രാജഗൃഹത്തിലേയ്ക്കുകൊണ്ടുപോകണം) അനന്തരം ച (പിന്നെയാകട്ടെ) വിദേഹാധിപോപദിഷ്ടേന സർവ്വാർത്ഥേഷു

സിദ്ധേന തേന അഞ്ജനേന (വിദേഹാധിപതിയായ നിമിയാൽ ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെട്ടതും, എല്ലാകാര്യങ്ങളിലും കൈകണ്ടതും ആയ ആ അഞ്ജനംകൊണ്ട്) യഥോക്താനാം ഏവ അഞ്ജനഭാജനദ്രവ്യാണാം അന്യതമയാ ശലാകയാ (മുമ്പു പറഞ്ഞ അഞ്ജനച്ചെപ്പുണ്ടാക്കുന്നതിന്നുള്ള ദ്രവ്യങ്ങളിൽ ഒന്നുകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ ശലാകകൊണ്ട് ഗോബ്രാഹ്മണപൂജാപൂർവ്വകം ശുചിഃ സനിയമഃ ഭൂത്വാ (ഗോക്കളേയും ബ്രാഹ്മണരേയും പൂജിച്ചിട്ട്, പരിശുദ്ധനായി വ്രതത്തോടെ) ഇമാം ധാരണീം വിദ്യാം അധീയാനഃ പൂതഃ പൂർവ്വം ദക്ഷിണം അക്ഷി അഞ്ജയേൽ (ഇപ്പറയുന്ന ധാരണീമന്ത്രത്തെച്ചൊല്ലിക്കൊണ്ടു പരിശുദ്ധമായ മനസ്സോടെ ആദ്യം വലത്തെക്കണ്ണു എഴുതണം) ചക്ഷുഃ പരിശോധനരാജായ തഥാഗതായ അർഹതേ സമ്യക്സംബുദ്ധായ നമഃ (കണ്ണുകളെ പരിശോധിയ്ക്കുന്നവരിൽ മുമ്പനായ, തഥാഗതനായ അർഹന്നായ സമ്യക്സംബുദ്ധന്നുമനസ്കാരം) ഓം ചക്ഷുഃ പ്രജ്ഞാചക്ഷുഃ ജ്ഞാനചക്ഷുഃ വിജ്ഞാനചക്ഷുഃ വിശോധയസ്വാഹാ (ചക്ഷുസ്സിനേയും, പ്രജ്ഞാചക്ഷുസ്സിനേയും, ജ്ഞാനചക്ഷുസ്സിനേയും വിജ്ഞാനചക്ഷുസ്സിനേയും ശോധനം ചെയ്യുക) ഓം സ്വാഹാ തതഃ പരം ച താം ഏവ ധാരണീം അനുസ്മരൻ (പിന്നെയാകട്ടെ ആ ധാരണീ മന്ത്രം തന്നെ ഓർമ്മിച്ചുകൊണ്ട്) പ്രത്യഹം സായം പ്രാതഃ (നിത്യം വൈകിട്ടും രാവിലേയും കണ്ണെഴുതണം=ആദ്യം വലത്തെക്കണ്ണ്, പിന്നെ ഇടത്തെക്കണ്ണ്) പരമം പവിത്രം ആരോഗ്യകരം ഊർജസ്ക്കരം സർവ്വവിഘ്നഹരം ഏതൽ അഞ്ജനം (ഏറ്റവും പുണ്യവും ആരോഗ്യം നല്കുന്നതും ബലമുണ്ടാക്കുന്നതും എല്ലാ വിഘ്നങ്ങളേയും നശിപ്പിയ്ക്കുന്നതുമായ ഈ അഞ്ജനം) അശ്വനീദേവന്മാരാൽ, വൃത്രവധാഭ്യുദ്യതസ്യ ഇന്ദ്രസ്യ പ്രാക്പ്രകല്പിതം (അശ്വനീദേവന്മാരാൽ, വൃതനെക്കൊല്ലാനൊരുങ്ങിയ ഇന്ദ്രന്നുവേണ്ടി ആദ്യം കല്പിക്കപ്പെട്ടതാകുന്നു) തസ്മാൽ ഏതൽ (അതുകൊണ്ടു ഇതിനെ) മഹീം വിജിഗീഷൂണാംരാജ്ഞാം മാജമഹാമാത്രാണാം (രാജ്യങ്ങൾ പിച്ചടക്കാനാഗ്രഹിയ്ക്കുന്ന രാജാക്കന്മാർക്കും രാജതുല്യന്മാരായ പ്രഭുക്കൾക്കും വേദാധ്യായനം അന്യത് വാ മഹത് ശാസ്ത്രം അവഗാഹമാനാനാം ബ്രാഹ്മണാനാം ച (വേദം പഠിയ്ക്കുന്നതിലോ മറ്റേതെങ്കിലും വലിയ ശാസ്ത്രത്തിലോ ആണ്ടിറങ്ങുന്നതിന്നു ആഗ്രഹിയ്ക്കുന്ന ബ്രാഹ്മണർക്കും) പ്രസന്നമനാഃ ഭിഷക് പ്രകൽപ്പയേൽ (സന്തുഷ്ടചിത്തനായ വൈദ്യൻ ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കേണ്ടതാകുന്നു)

ഇങ്ങിനെയുള്ള മന്ത്രമാവുമ്പോൾ, വഗ്ഭടൻ ബുദ്ധശിഷ്യനാണെന്നു കരുതണം. ബ്രഹ്മാദികളായ ആയുർവേദാചാര്യന്മാർക്കു മുമ്പ് ആര്യാവലോകിതേശ്വരനേയും ആര്യതാരയേയും സ്മരിപ്പിയ്ക്കുന്നു. ബുദ്ധാഗമത്തിലും മറ്റു ദേവതമാരുടെ അനുസ്മരണമുണ്ട്. അവരെല്ലാം ബുദ്ധൻെറ ഭക്തന്മാരാണെന്നു മാത്രം. ഓഷധ നിർമ്മാണത്തിൽ പൂർവികരുടെ ശ്രദ്ധയ്ക്കുദാഹരണമായി ഈ അഞ്ജനത്തിൻെറ കല്പനയെ എടുക്കാവുന്നതാകുന്നു. ശാസ്ത്രവും വിശ്വാസവും ഒത്തിണങ്ങി, ശാരീരവും മാനസവുമായ ഭാവങ്ങളെ കണക്കിലെടുത്തു കൊണ്ടുള്ള ചികിത്സയേ പൂർണ്ണമായി ഫലിയ്ക്കുകയുള്ളൂ. രൂപഭേദം വന്നാലും

ഭാവഭേദം വന്നുകൂടാത്തതാണു, ചികിത്സാവിഷയകമായ ഈ സമീപനം. വൈദ്യൻ എപ്പോഴും പ്രസന്നമനസ്സുമാകണം-എങ്കിലേ ശ്രദ്ധയുണ്ടാകയുള്ളൂ.

എന്നു മാത്രമല്ല-

180 അഥ യോഗാഃപ്രവക്ഷ്യന്തേ ബൃഹസ്പതികൃതാഃ ശിവാഃ
യാൻ സേവമാനോ നൃപതിഃ ശത്രുഭ്യോ നൈതി വഞ്ചനാഃ ॥

അഥ ബൃഹസ്പതികൃതാഃ യോഗാ പ്രവക്ഷ്യന്തേ (ഇനി ബൃഹസ്പതി എന്ന ആചാര്യനാൽ ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്ന മംഗളകരങ്ങളായ യോഗങ്ങൾ പറയപ്പെടുന്നു) യാൻ സേവമാനഃ നൃപതിഃ ശത്രുഭ്യഃ വഞ്ചനാംഃ ന ഏതി (യാവചി ലവയെ ശീലിയ്ക്കുന്ന രാജാവ് ശത്രുക്കളിൽ നിന്നു വഞ്ചനയെ പ്രാപിയ്ക്കുന്നില്ല)

പഞ്ചതാം എന്നൊരു പാഠമുണ്ട്. മരണമെന്നർത്ഥം

181 വിലാഢകീയവക്ഷാരപാടലീബാൽഹീകോഷണാഃ ।
ശ്രീപർണീസല്ലകീയുക്താനിഷ്ക്വാഥഃപ്രോക്ഷണഃ പരം ॥
182 സവിഷം പ്രോക്ഷിതം തേന സദ്യോ ഭവതി നിർവിഷം
യവസേന്ധനപാനീയവസ്ത്രശയ്യാസനോദകം ॥
183 കവചാഭരണച്ഛത്രബാലവ്യജനവേശ്മച ।

വിലാഢകീയവക്ഷാരപാടലീബാൽഹീകോഷണാഃ (കൂവളത്തിൻ വേര്, തുവരവേര്, ചവൽക്കാരം, പാതിരിവേര്, കായം, കുരുമുളക് എന്നിവ) ശ്രീപർണീ ശാത്മലീയുക്താഃനിഷ്ക്വാഥഃ പരം പ്രോക്ഷണം (കുമിഴിൻ വേര്, ഇലവിൻ വേര് കൂട്ടി ഉണ്ടാക്കിയ കഷായം ഉൽകൃഷ്ടമായ പ്രോക്ഷണമാകുന്നു) തേന പ്രോക്ഷിതം സവിഷം യവസേന്ധനപാനീയവസ്ത്രശയ്യാസനോദകം (അതിനാൽ തളിയ്ക്കപ്പെട്ട വിഷം പറ്റിയ കാലിത്തീറ്റ, വിറക്, കുടിക്കാനുള്ളത്, വസ്ത്രം, കിടക്ക, പീഠം, വെള്ളം) കവചാഭരണച്ഛത്ര ബാലവ്യജനവേശ്മ ച സദ്യഃനിർവ്വിഷം ഭവതി (പടച്ചട്ട, ആഭരണം, കുട, വെൺചാമരം, വീടു എന്നിവ പെട്ടെന്നുതന്നെ വിഷമില്ലാത്തതാകുന്നു)

ശേലുപാടല്യതിവിഷാശിഗ്രുഗോപീപുനർന്നവം ॥
184 സമംഗാവൃഷമൂലത്വക്കപിത്ഥവൃഷശോണിതം ।
സഹദന്തശഠം തദ്വൽ പ്രോക്ഷണം വിഷനാശനം ॥

ശേലുപാടല്യതിവിഷാശിഗ്രുഗോപീപുനർന്നവം സമംഗാവൃഷമൂലത്വക്കപിത്ഥവൃഷശോണിതം സഹദന്തശഠം (നറുവരി, പാതിരിവേര്, അതിവിടയും മുരിങ്ങത്തൊലി, നറുനീണ്ടിക്കിഴങ്ങ്, തവിഴാമ, തൊട്ടാൽവാടി, ആടലോടകവേര്, ഇലവർങം, വ്ളാങ്കായ, കാളച്ചോര, വടുകപ്പുളി നാരങ്ങ എന്നിവകൂട്ടിയുണ്ടാക്കുന്ന) പ്രോക്ഷണം തദ്വൽ വിഷനാശനം (പ്രോഷണം അതു പോലെതന്നെ വിഷത്തെ നശിപ്പിയ്ക്കുന്നതാകുന്നു)

ലക്ഷാപ്രിയംഗുമഞ്ജിഷ്ഠാസമങ്ഗാലഹരേണുകാഃ
185 യഷ്ട്യാഹ്വമധുസംയുക്താ ബഭ്രുപിത്തേന കല്ക്കിതാഃ
നിഖനേദ് ഗോവിഷാണസ്ഥഃ സപ്തരാത്രം മഹീതലേ
186 തതഃ കൃത്വാമണിം ഹേമ്നാ ബദ്ധം ഹസ്തേന ധാരയേൽ
സംസ്പൃഷ്ടം സവിഷം തേന സദ്യോ ഭവതി നിർവിഷം

ലക്ഷാപ്രിയഗുമഞ്ജിഷ്ടാസമംഗാലഹരേണുകാഃ യഷ്ട്യാഹ്വമധുസംയുക്താഃ (കോലരക്ക്, ഞാടാഴൽപ്പൂവം, മഞ്ചാടി, തൊട്ടാൽവാടി, അരിതാലം, അരേണുകം എന്നിവ ഇരട്ടിമധുരം തേൻ ചേർത്ത്) ബഭ്രുപിത്തേന കല്ക്കിതഃ (കീരിച്ചോരകൂട്ടി അരച്ച്) ഗോവിഷാണസ്ഥഃ സപ്തരാത്രം മഹീതലേ നിഖനേൽ (കാളക്കൊമ്പിലാക്കി ഏഴുദിവസം നിലത്തു കുഴിച്ചിടണം) ഃ തതഃ മണിം കൃത്വാ ഹേമ്നാ ബദ്ധം (അതുരുട്ടി സ്വർണ്ണം കെട്ടി) ഹസ്തേന ധാരയേത് (കയ്യിൽ കെട്ടണം) സവിഷം തേന സംസ്പൃഷ്ടം സദ്യഃ നർവ്വിഷം ഭവതി (വിഷമുള്ളത് അതുകൊണ്ടുതൊട്ടാൽ പെട്ടെന്നു വിഷമില്ലാത്തതാകും)

187 മനോഹ്വാലശമീപുഷ്പത്വങ്നിശാശ്വേതസർഷപാഃ
കപിത്ഥകുഷ്ഠമഞ്ജിഷ്ഠാഃ പിത്തേനശ്ലേക്ഷ്ണകല്ക്കിതാ
188 ശുനോ ഗോഃ കപിലായാശ്ച സൌമ്യാഖ്യോ/യം വരോ/ഗദഃ
വിഷജിൽ പരമംകാര്യോമണിരത്ര ച പൂർവ്വൽ
189 മൂഷികാജരുഹാ വാപി ഹസ്തബദ്ധാ വിഷാപഹാ

മനോഹ്വാലശമീപുഷ്പത്വങ്നിശാശ്വേതസർഷപാഃ (മനയോല, അരിതാലം, വഹ്നിപ്പൂവ്, ഇലവർങത്തൊലി, വരട്ടുമഞ്ഞൾ, വെൺകടുക്) കപിത്ഥകുഷ്ഠമഞ്ജിഷ്ഠഃ (വ്ളാങ്കായ, ശീമക്കൊട്ടം, മഞ്ചട്ടി എന്നിവ) ശൂനഃ കപിലായാ ഗോഃച (നായയുടേയും പൊൻനിറമുള്ള പശുവിൻേറയും) പിത്തേനശ്ലക്ഷ്ണകല്ക്കിതാഃ സൌമ്യാഖ്യഃ വരഃ അയം അഗദഃ പരമം വിഷജിൽ (പിത്തംകൊണ്ടു നേർമ്മയിൽ അരച്ചുണ്ടാക്കുന്ന സൗമ്യം എന്നുപേരായ ഉൽകൃഷ്ടമായ ഈ അഗദം ഏറ്റവും വിഷത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നു) അത്ര പൂർവ്വവൽമണിഃ ച കാര്യഃ (ഇതുകൊണ്ട് മുമ്പിലത്തെപ്പോലെ മണിയും ഉണ്ടാക്കാം) മൂഷികാ അജരുഹാ വാ അപി ഹസ്തബദ്ധാ വിഷാപഹാ (മൂഷികയോ അജരുഹയോ തന്നെ കയ്യിൽ ക്കെട്ടിയാൽ വിഷത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതാകുന്നു)

മൂഷികയും അജരുഹയും വിഷഹരമായ രണ്ടുകിഴങ്ങുകളാകുന്നു
അരേണുമാംസീമഞ്ജിഷ്ഠാരജനീമധുകം മധു
190 അക്ഷത്വക് സുരസം ലാക്ഷാശ്വപിത്തം പൂർവ്വവന്മണിഃ
വാദിത്രാണി പതാകാശ്ച പിഷ്ടൈരേഭിശ്ച ലേപിതാഃ
191 ശ്രുത്വാ ദൃഷ്ട്വാ സമാഘ്രായ സദ്യോ ഭവതി നിർവിഷം

അരേണുമാംസീമഞ്ജിഷ്ഠാരജനീമധുകം (അരുണുകം, ജടാമാഞ്ചി, മഞ്ചട്ടി, വരട്ടുമഞ്ഞൾ, ഇരട്ടിമധുരം,) മധു അക്ഷത്വക് സുരസം ലാക്ഷാ ശ്വപിത്തം (തേൻ, താന്നിത്തൊലി, തുളസി, കോലരക്ക്, നായയുടെ പിത്തം എന്നിവ) പൂർവ്വവൽ മണിഃ (മുൻപോലെ മണിയുണ്ടാക്കി ധരിയ്ക്കാവുന്നതാകുന്നു) ഏഭിഃ പിഷ്ടൈഃ ലേപിതാഃവാദിത്രാണി പതാകാഃ ച (ഇവ അരച്ചുപുരട്ടിയ വാദ്യങ്ങളും കൊടിക്കൂറകളും) ശ്രുത്വാ ദൃഷ്ട്വാ സമാഘ്രായ ച (കൊട്ടികേൾക്കുകയും കെട്ടിക്കാണുകയും അടുത്തു വാസനിക്കുകയും ചെയ്തിട്ട്) സദ്യഃ നിർവ്വിഷം ഭവതി (പെട്ടെന്നുതന്നെ വിഷമറ്റതാകുന്നു)

ചെണ്ടയിലും മറ്റും പുരട്ടി ഉണങ്ങിയാൽ കൊട്ടിമുഴങ്ങുന്ന ശബ്ദം കേൾക്കുകയും കൊടിയിലും മറ്റും പുരട്ടി ഉണങ്ങിയാൽ വൃക്ഷശിഖരങ്ങളിലും മറ്റും കെട്ടിത്തൂക്കി അതിൽ തട്ടിവരുന്ന കാറ്റുതട്ടുകയും ചെയ്യുന്നതിന്നിടവരുന്നതു കൊണ്ട് അന്തരീക്ഷവും വായുവും നിർവ്വിഷമാകുന്നു. അതിൻെറ മണം ഏല്ക്കുന്നതും വിഷഹരമാകുന്നു.

ത്ര്യൂഷണം പഞ്ചലവണം മഞ്ജീഷ്ഠാം രജനീദ്വയം
192 സൂക്ഷ്മൈലാം ത്രിവൃതാം പത്രം വിളംഗാനീന്ദ്രാവാരുണിം
മധുകം ചേതി സക്ഷൌദ്രം ഗോവിഷാണേ നിധാപയേൽ
193 തസ്മാദുഷ്ണാംബുനാ മാത്രാം പ്രാഗ്ഭക്തം വിനിയോജയേൽ
വിഷം ഭുക്തം ജരാം യാതി നിർവ്വിഷേ/പിന ദോഷകൃൽ

തൃുഷ്ണം പഞ്ചലവണം മഞ്ജിഷ്ഠാംരജനീദ്വയം (ത്രികടുകം, അഞ്ചുപ്പ്, മഞ്ചട്ടി, മരമഞ്ഞത്തൊലി, വരട്ടുമഞ്ഞൾ) സൂക്ഷ്മൈലാം ത്രിവൃതാം പത്രം വിളംഗാനി ഇന്ദ്രവാരുണീം മധുകം ച (ചിറ്റേലം, ത്രികോൽപ്പൊക്കാന്ന, പച്ചില, വിഴാലരി, കാട്ടുവെള്ളരി, ഇരട്ടിമധുരം എന്നിവ) ഇതി സക്ഷൌദ്രം ഗോവിഷാണേ നിധാപയേൽ (പൊടിച്ചുതേൻ ചേർത്ത് കാളക്കൊമ്പിൽ വെയ്ക്കണം) തസ്മാൽ മാത്രാം ഉഷ്ണാംബുനാ പ്രാഗ്ഭക്തം വിനിയോജയേൽ (അതിൽ നിന്നു ഉചിതമായ മാത്ര, ചൂടുവെള്ളത്തിൽ ഭക്ഷണത്തിന്നു മുമ്പ് ഉപയോഗിയ്ക്കണം) വിഷം ഭുക്തം ജരാം യാതി (വിഷം കഴിച്ചുപോയത് ദഹിച്ചുപോകുന്നു) നിർവ്വിഷേ അപി ന ദോഷകൃൽ (വിഷമില്ലാത്തിടത്തും ദോഷമുണ്ടാക്കുന്നില്ല-ആഹാരം നല്ലവണ്ണം ദഹിയ്ക്കുന്നു) ഈ യോഗം ഗുളികയാക്കി ഉപയോഗിയ്ക്കുന്നത് കൈവിഷത്തിന്നു നന്നാവും.

194 ജതുസർജ്ജരസോശീരസർഷപാപത്രവാളകൈഃ
സവേല്ലാരുഷ്കരപുരൈഃ കുസുമൈരർജ്ജുനസ്യ ച
195 ധൂപോ വാസഗൃഹേ ഹന്തിവിഷം സ്ഥാവരജംഗമം
ന തത്രകീടാഃ സവിഷാ നോന്ദുരാ ന സരീസൃപാഃ
196 ന കൃത്യാഃ കാർമ്മണാദ്യാശ്ച ധൂപോ/യംയത്ര ദഹ്യതേ

ജതുസർജ്ജാസോശീരസർഷ പാപത്രവാളകൈഃ (കോലരക്ക്, ചെഞ്ചല്യം, രാമച്ചം, കടുക്, പച്ചില, ഇരുവേലി) സവേല്ലാരുഷ്കരപുരൈഃ അർജ്ജുനസ്യ കുസുമൈഃ ച (വിഴാലരി, ചേർക്കുരു, ഗുഗ്ഗുലു, നീർമരുതിൻപൂക്കൾ എന്നിവ കൊണ്ട്) വാസഗൃഹേ ധൂപഃ സ്ഥാവരജംഗമം വിഷം ഹന്തി (താമസസ്ഥലത്തു പുകപരത്തുന്നത്, സ്ഥാവരവും ജംഗമവുമായ വിഷത്തെ നശിപ്പിയ്ക്കുന്നു) യത്ര അയം ധൂപഃ ദഹ്യതേ തത്ര (ഈ പുക പുകയ്ക്കപ്പെടുന്നിടത്ത്) സവിഷാഃ കീടാഃ ന ഇന്ദുരാഃ ന സരീസൃപാഃ ന കാർമ്മണാദ്യാഃ ച ന (വിഷമുള്ള കീടങ്ങളില്ല, എലികൾ ഇല്ല, ഇഴജന്തുക്കൾ ഇല്ല, കാർമ്മണം തുടങ്ങിയ കൃത്യകളും ഇല്ല)

ആഭിചാരംകൊണ്ടുണ്ടാക്കി അയയ്ക്കപ്പെടുന്ന, ഉപദ്രവകരങ്ങളായ ഭൂതവിശേഷങ്ങളാണു കാർമ്മാണാദികളായ കൃത്യകൾ. ലക്ഷണങ്ങൾകൊണ്ടൂഹിയ്ക്കപ്പെടുന്ന അവ, ലക്ഷണങ്ങൾ ശമിയ്ക്കുമ്പോൾ നശിച്ചതായി ഊഹിയ്ക്കപ്പെടുന്നു. സാക്രമിക രോഗങ്ങൾ ഉള്ളകാലത്തും ഈ പുക പുകയ്ക്കുന്നതു നന്നാകും.

ശിഖിപിഞ്ഛം വലാകാസ്ഥി സർഷപാശ്ചന്ദനംഘൃതം
197 ധുപോ വിഷഘ്നഃ ശയനവസനാസനഗേഹഗഃ

ശിഖിപിഞ്ഛം വലകാസ്ഥി സർഷപാഃ ചന്ദനം ഘൃതം ധൂപഃ (മയിൽപ്പീലി, വെള്ളിൽപ്പക്ഷിയുടെ എല്ല്, കടുക്, ചന്ദനം, നെയ്യ് എന്നിവകൊണ്ടുള്ള പുക) ശയനവസനാസനഗേഹഗഃ വിഷഘ്നഃ (കിടയ്ക്ക, വസ്ത്രം, പീഠം, വീടു, എന്നിവയിൽ പരക്കുന്നത് വിഷത്തെ നശിപ്പിയ്ക്കുന്നതാകുന്നു)

വിശാലാവ്യോഷമഞ്ജിഷ്ഠായഷ്ടീലവണപഞ്ചകം
198 ദ്വിനിശാപത്രവേല്ലൈലാത്രിവൃച്ചൂർണം സമാക്ഷികം
ഗോശൃംഗേ നിഹിതം യോജ്യം സ്നാനീയേ/ഭംസി ഭുപതേഃ
199 പൂർവ്വോക്തം ത്ര്യൂഷണാദിം ച സ്നാനീയേ/ംഭസിയോജയേൽ
ക്വാഥോ/ഥവാർക്കകുസുമശ്വേതാപാമാർഗസർഷപൈഃ
200 സദധ്യാജ്യഃ കൃതോ യുക്തൈഃ കതകാനാകുലീദ്വയൈഃ
കല്ക്കോ വാ ചന്ദനക്ഷീരിപലാശദ്രുമവല്ക്കലൈഃ
201 മൂർവൈലാവാലുസുരസനാകുലീതണ്ഡുലീയകൈഃ
ക്വാഥഃ സർവ്വോദകാർത്ഥേഷു കാകമാചീയുതൈർഹിതഃ

വിശാലാവ്യോഷമഞ്ജിഷ്ഠായഷ്ടീലവണപഞ്ചകം (കാട്ടുവെള്ളരി, ത്രികടുകം, മഞ്ചട്ടി, ഇരട്ടിമധുരം, അഞ്ചുപ്പ്) ദ്വിനിശാപത്രവേല്ലൈലാത്രിവൃത് ചൂർണം സമാക്ഷികം (മഞ്ഞൾ രണ്ട്, പച്ചില, വിഴാലരി, ഏലത്തരി, ത്രികോൽപ്പൊക്കന്ന എന്നിവ പൊടിച്ചു തേൻചേർത്തു) ഗോശൃംഗേ നിഹിതം (കാളക്കൊമ്പിൽ വെച്ചിരുന്ന്) ഭൂപതേഃ സ്നാനീയേ അഭംസി യോജ്യം (രാജാവിന്നു കുളിയ്ക്കാനുള്ള വെള്ളത്തിൽ ചേർക്കാം) പൂർവ്വോക്തം ത്ര്യൂഷണാദിം ച സ്നാനീയേ അംഭസി യോജയേൽ (മുമ്പുപറഞ്ഞ ത്ര്യൂഷണാദിയേയും കുളിയ്ക്കാനുള്ള

വെള്ളത്തിൽ ചേർക്കാം) അഥവാ (അല്ലെങ്കിൽ) അർക്കകുസുമശ്വേതാപാമാർ ഗസർഷപൈഃ (എരുക്കിൻപൂവ്, വെൾവയമ്പ്, ചെറുകടലാടിവേര്, കടുക്) കതകാ നാകുലീദ്വയൈഃ യുക്തൈഃ കൃതഃ സദധ്യാജ്യഃ ക്വാഥഃ (തേറ്റാമ്പരൽ, ചിറ്റരത്ത, അമൽപ്പൊരി എന്നിവകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ തൈരും നെയ്യും ചേർത്ത കഷായ മോ) ചന്ദനക്ഷീരിപലാശദ്രുമവല്ക്കലൈഃ കല്ക്കഃ വാ (ചന്ദനം, നല്പാമര ത്തൊലി, പ്ലാശിൻതൊലി, എന്നിവയുടെ കല്ക്കമോ) മൂർവ്വൈലാവാലുസു രസനാകുലീതണ്ഡുലീയകൈഃ കാകമാചീയുതൈഃ ക്വാഥഃ വാ (പെരുങ്കുരുമ്പ വേര്, ഏലാവാലുകം തുളസി, ചിറ്റരത്ത, ചെറുചീര, കുരിന്താളി എന്നിവകൊണ്ടു ള്ള കഷായമോ) സർവ്വോദകാർത്ഥേഷു ഹിതഃ (വെള്ളംകൊണ്ടുള്ള എല്ലാ ആവശ്യങ്ങൾക്കും നല്ലതാകുന്നു)

202 രോചനാപത്രനൈപാളീകുങ്കമൈസ്തിലകാൻ വഹൻ
വിഷൈർന്ന ബാധ്യതേ സ്യാച്ച നാരീനരനൃപപ്രിയഃ
203 ചൂർണൈർഹരിദ്രാമഞ്ജിഷ്ഠാകിണിഹീകണനിംബജൈഃ
ദിഗ്ദ്ധം നിർവ്വിഷതാമേതി ഗാത്രമിത്യാഹ ഗൌതമഃ
204 നസ്യപാനാഞ്ജനാലേപൈർയുഞ്ജ്യാൽ സംജീവനാദികാൻ
അഗദാൻ വിഷഭുക്തസ്യതീക്ഷ്ണാനി വമനാനി ച
205 പിപ്പലീ മധുകക്ഷൌദ്രശർക്കരേക്ഷുരസൈഃസഹ
ദ്വിനിശാപത്രവേല്ലൈലാത്രിവൃച്ചൂർണം സമാക്ഷികം
206 വിരേചനം സിരാമോക്ഷം പ്രാപ്തം വിസ്രാവണം യദി

രോചനാപത്രനൈപാളീകുങ്കമൈഃ തിലകാൻ വഹൻ (ഗോരോചനം പച്ചില, കസ്തൂരി, എന്നിവകൊണ്ടുപൊട്ടു തൊട്ടവൻ) വിഷൈഃ ന ബാധ്യതേ (വി ഷങ്ങളാൽ ബാധിയ്ക്കപ്പെടുന്നില്ല) നാരീനരനൃപപ്രിയഃ സ്യാത് ച (സ്ത്രീകൾ ക്കും, പുരുഷന്മാർക്കും രാജാക്കന്മാർക്കും പ്രിയപ്പെട്ടവനുമാകും) ഹരിദ്രാമഞ്ജി ഷ്ഠാകിണിഹീകണനിംബജൈഃ ചൂർണൈഃ (മഞ്ഞൾ മഞ്ചട്ടി, കിലുകിലുപ്പ, തി പ്പലി, വേപ്പിൻതൊലി, എന്നിവയുടെ പൊടികൊണ്ട്) ദിഗ്ദ്ധം ഗാത്രം നിർവ്വി ഷതാം ഏതി (പുരട്ടപ്പെട്ട ശരീരം വിഷമറ്റതായിത്തീരുന്നു ഇതി ഗൌതമഃ ആഹ (എന്നു ഗൗതമൻ പറയുന്നു) നസ്യപാനാംജനാലേപൈഃ സഞ്ജിവനാദികാൻ അഗദാൻ യുംജ്യാൽ (നസ്യം, പാനം, അഞ്ജനം ലേപനം എന്നിവകൊണ്ട് സഞ്ജീവനം തുടങ്ങിയ അഗദങ്ങളെ പ്രയോഗിയ്ക്കണം) വിഷഭുക്തസ്യ പി പ്പലീമധുകക്ഷൌദ്രശർക്കരേക്ഷുരസൈഃ സഹ തീക്ഷ്ണാനിവമനാനി ച യു ഞ്ജ്യാൽ (വിഷം ഭക്ഷിച്ചവന്ന് തിപ്പലി, ഇരട്ടിമധുരം, തേൻ, പഞ്ചസാര, കരിമ്പിന്നീ ര് എന്നിവ ചേർത്തു തീഷ്ണങ്ങളായ വമനങ്ങളെ പ്രയോഗിയ്ക്കണം) ദ്വിനിശാ പത്രവേല്ലൈലാത്രിവൃച്ചൂർണം സമാക്ഷികം വിരേചനം (രണ്ടുതരം മഞ്ഞൾ, പച്ചില, വിഴാലരി, ഏലത്തരി ത്രികോൽപ്പൊക്കൊന്ന എന്നിവയുടെപൊടി തേനിൽ ചാലിച്ചുസേവിച്ചു വിരേചനം (ചെയ്യണം) വിസ്രാവണം പ്രാപ്തം യദി (രക്തമോക്ഷം വേണ്ടിവന്നാൽ) സിരാമോക്ഷം യുഞ്ജ്യാൽ (സിരയെ വേധിച്ചു രക്തം കളയണം)

വിഷം പൈത്തികമാകയാൽ പ്രത്യേകിച്ചും രക്തം ദുഷിക്കണം. അസൃഗ്വ്യാപി സിരാവ്യധൈഃ (ദേഹത്തിൽ ഏങ്ങും വ്യാപിച്ചിരിയ്ക്കുന്ന ദുഷ്ടരക്തത്തെ സിര വേധിച്ചാണു കളയേണ്ടത്.) മറ്റു വിധത്തിൽ ശമിപ്പിയ്ക്കാൻ കഴിയില്ലെങ്കിലേ രക്തത്തെ മോചിപ്പിക്കേണ്ടു. രക്തം കളയേണ്ടിവന്നാൽ സിരയെ വേധിച്ചാണു കളയേണ്ടത് എന്ന് താൽപര്യം.

ഹൃദയാവരണം കാര്യം പ്രാഗേവാമിത്രമധ്യതഃ
207 പിബേദ് ഘൃതമജേയാഖ്യമമൃതം വാപ്യഭുക്തവാൻ
സർപിഃ ക്ഷൌദ്രം ദധിക്ഷീരമന്തതഃ ശീതളം ജലം

അമിത്രമധ്യതഃ പ്രാക് ഏവ ഹൃദയാവരണം കാര്യം (ശത്രുമധ്യത്തിലിരിയ്ക്കുന്നവൻ ആദ്യംതന്നെ ഹൃദയാവരണം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു) അഭുക്തവാൻ അജേയാഖ്യം അമൃതം ഘൃതം വാ പിബേൽ (വെറുംവയറ്റിൽ, അജേയമെന്നഘൃതത്തേയോ അമൃതമെന്ന ഘൃതത്തേയോ പാനം ചെയ്യണം) സർപിഃ ക്ഷൌദ്രം ദധി ക്ഷീരം അന്തതഃ ശീതളം ജലം പിബേൽ (വെറുംനെയ്യോ, തേനോ, തയിരോ, പാലോ മുട്ടിയപക്ഷം തണുത്തവെള്ളമോ കുടിയ്ക്കണം)

അജേയം അമൃതം എന്നീ യോഗങ്ങൾ അഗദതന്ത്രത്തിൽ പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. വിഷംകൊണ്ട് ഓജസ്സിൻെറ സ്ഥാനമായ ഹൃദയം ക്ഷീണമാകുന്നു. ഓജസ്സിനെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന്നും ഹൃദയത്തെ ബലപ്പെടുത്തുന്നതിന്നുമുള്ള ഉപായമാണു ഹൃദയാവരണം. വിഷമേല്ക്കുവാനിടമുള്ള സാഹചര്യമുണ്ടെങ്കിൽ, മുമ്പ്തന്നെ ഹൃദയാവരണം ചെയ്തുകൊണ്ടാൽ, വ്യാപത്തിനെ കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും, വിഷമേറ്റ ഉടനെയായാലും ഹൃദയാവരണം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. വെറും പച്ചവെള്ളമെങ്കിലും കുടിയ്ക്കാൻ ആർക്കും വിഷമമില്ലല്ലോ.

208 സിതാമധുകപാളിന്ദീകല്ക്കവന്മാംസമിഷ്യതേ
ഗോധാഹരിണബഭ്രൂണാം സകണാശുണ്ഠിപാർഷതം
209 സനാഗരം സാതിവിഷം ശിഖിനഃ സസീതോപലം
സുശീതാഃ സഘൃതാശ്ചൈഷാം യഥാസ്വം കല്പിതാരസാഃ

ഗോധാഹരിണബഭ്രൂണാം മാംസം (ഉടുമ്പ്, മാൻ വലിയ ഉടുമ്പ് എന്നിവയുടെ മാംസം) സീതാമധുകപാളിന്ദീകല്ക്കവൽ (പഞ്ചസാര, ഇരട്ടിമധുരം, ത്രികോൽപ്പൊക്കൊന്ന എന്നിവയുടെ കല്ക്കം ചേർത്തും) പാർഷതംമാംസംസകണാശുണ്ഠി (മാനിൻെറ മാംസം തിപ്പലിയും ചുക്കും ചേർത്തും) ശിഖിനഃ മാംസം സനാഗരം സാതിവിഷം സസിതോപലം (മയിലിൻെറ മാംസം ചുക്കും അതിവിടയവും കല്ക്കണ്ടവും ചേർത്തു ഉപയോഗിയ്ക്കണം) യഥാസ്വം കല്പിതാഃ ഏഷാം രസാഃ (വേണ്ടപോലെ ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ട ഇവയുടെ മാംസം കൊണ്ടുള്ള രസങ്ങൾ) സുശീതാഃ സഘൃതാഃ ച ഇഷ്യന്തേ (നല്ലവണ്ണം തണുപ്പിച്ചു നെയ്യു ചേർത്തു കഴിയ്ക്കണം

നിർവിഷമാക്കുന്നതിന്നാണു ഈ വിധികൾ - ഈ വിധിയ്ക്കപ്പെട്ട ദ്രവ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുതന്നെ മാംസരസങ്ങളേയും കല്പിയ്ക്കാവുന്നതാകുന്നു.

210 വിഷപീതായ ദദ്യാച്ചശുദ്ധായോർധ്വമധസ്തഥാ

സൂക്ഷ്മം താമ്രരജഃ കാലേ സക്ഷൌദ്രം ഹൃദിശോധനം

211 ശുദ്ധേ ഹൃദി തതഃ ശാണം ഹേമചൂർണസ്യ ദാപയേൽ

ന സജ്ജതേഹേമപാംഗേ പദ്മപത്രേ/ബുവദ്വിഷം

212 ജായതേ വിപുലം ചായുർഗരേ/പ്യേഷ വിധിഃ സ്മൃതഃ

വിഷപീതായ ഊർധ്വം തഥാ അധഃ ശുദ്ധായ (വിഷം കഴിച്ചവനു, മേല്പോട്ടുവമനംകൊണ്ടും, താഴോട്ടു വിരേചനംകൊണ്ടും ശുദ്ധനാക്കിയിട്ട്) കാലേസൂക്ഷ്മം താമ്രരജഃ സക്ഷൌദ്രം ഹൃദിശോധനം ദാപയേൽ (യഥാകാലം സൂക്ഷ്മമായ ചെമ്പുപൊടി തേനിൽ ചാലിച്ചു ഹൃദയത്തിൻറ ശുദ്ധിയ്ക്കുവേണ്ടി കൊടുക്കേണ്ടതാകുന്നു) തതഃ ഹൃദി ശുദ്ധേ ഹേമചൂർണസ്യ ശാണം ദാപയേൽ (പിന്നെ ഹൃദയം ശുദ്ധമായാൽ, സ്വർണപ്പൊടിമുക്കാൽ കുഴഞ്ചുകൊടുക്കണം) ഹേമപാംഗേ പദ്മപത്രേ അംബുവൽ വിഷം ന സജ്ജതേ (സ്വർണ്ണം കഴിച്ചവൻെറ ശരീരത്തിൽ താമരയിലയിൽ വെള്ളം എന്ന പോലെ വിഷം തങ്ങി നില്ക്കുന്നില്ല) വിപുലം ആയുഃ ച ജായതേ (ദീർഘമായ ആയുസ്സും ഉണ്ടാകുന്നു) ഗരേ അപി ഏഷഃ വിധിഃ സ്മൃതഃ (കൈവിഷത്തിലും ഈ വിധിതന്നെ പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു)

ശോധനമാരണം ചെയ്തു സ്ഫുടംകൊണ്ട ഭസ്മീകരിച്ചിട്ടേ ധാതുക്കളെ ഉപയോഗിയ്ക്കാവൂ (സ്വർണ്ണം അരച്ചും സേവിയ്ക്കാറുണ്ട്) അപ്പോഴാണു സൂക്ഷ്മമാവുക. സൂക്ഷ്മങ്ങളായ സ്രോതസ്സിലേയ്ക്കു വ്യാപിയ്ക്കുന്നതാണു സൂക്ഷ്മം. ശോധനത്തിന്നുശേഷം പഥ്യം കഴിഞ്ഞ് ഔഷധം സേവിയ്ക്കാനുള്ള കാലമാണു യഥാകാലം. വിഷപീതൻെറ ലക്ഷണം ഇങ്ങനെ പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. സവാതം ഗൃഹധൂമാഭം പരീഷം യോ/തിസാര്യതേ ആധ്മാതോ/ത്യർത്ഥമുഷ്ണാസ്രോ വിവർണഃ സാദപീഡിതഃ ഉദ്വമത്യഥ ഫേനം ച വിഷപീതം തമാദിശേൽ -ഇല്ലനക്കരിയുടെ നിറത്തിൽ, വായുവോടുകൂടി വയറിളകിപ്പോകുക, മേൽ വയറുവല്ലാതെ വീർത്തിരിയ്ക്കുക, വളരെ ചൂടുള്ള കണ്ണീരൊഴുകുക, നിറം മാറ്റമുണ്ടാവുക, വലിയ തളർച്ചയുണ്ടാവുക, നുര ഛർദ്ദിയ്ക്കുക എന്നിവ കണ്ടാൽ വിഷപീതനെന്നുപറയാം-മുക്കാൽകഴഞ്ചു എന്നതു ഒരു മാത്രയാവുകയില്ല-ഉചിതമായ മാത്രവെച്ച് ആകെ മുക്കാൽക്കഴഞ്ചു സേവിയ്ക്കണം. കൃതിമമായി ഉണ്ടാക്കി നല്കപ്പെടുന്നതാണ് ഗരം. കൈവിഷം, കൂട്ടുവിഷം എന്നും അതു പറയപ്പെടുന്നു.

213 ഇത്ഥം ഗരവിഷാദിഭ്യോ രക്ഷേദ്വൈദ്യോ നരേശ്വരം

സ്യാദുച്ചേ്ഛദസ്തദുച്ഛേദാൽ പ്രജാനാം സർവ്വകർമ്മണാം

ആജ്ഞാധൈര്യക്ഷമാത്യാഗാ മാനുഷത്വേ പൃമാനുഷാഃ

214 യദ്രാജ്ഞഃ കർമ്മഭിസ്തസ്മാദാരാധ്യോ/സാവതീന്ദ്രിയൈഃ

ഇത്ഥം വൈദ്യഃ നരേശ്വരം വിഷഗരാദിഭ്യഃ രക്ഷേൽ (ഇപ്രകാരം വൈദ്യൻ രാജാവിനെ വിഷം കൈവിഷം മുതലായവയിൽ നിന്നു രക്ഷിയ്ക്കണം) തദുച്ഛേദാൽ പ്രജാനാം സർവ്വകർമ്മണാം ഉച്ഛേദഃ സ്യാൽ (രാജാവിൻെറ നാശത്തിൽ, പ്രജകളുടെ എല്ലാ കർമ്മങ്ങൾക്കും നാശം ഭവിയ്ക്കുന്നു) യൽ രാജ്ഞഃ അമാനുഷാഃ ആജ്ഞാധൈര്യക്ഷമാത്യാഗാഃ ഭവന്തി (എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ രാജാവിന്നു മനുഷ്യാസാധാരണങ്ങളായ ആജ്ഞ, ധൈര്യം, ക്ഷമ, ഔദാര്യം എന്നിവ ഭവിയ്ക്കുന്നു) തസ്മാൽ അസൌ അതീന്ദ്രിയൈഃ കർമ്മഭിഃ ആരാധ്യഃ ഭവതിഃ (അതുകൊണ്ട് അദ്ദേഹം അതീന്ദ്രിയങ്ങളായ കർമ്മങ്ങളെക്കൊണ്ടു ആരാധിയ്ക്കപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു).

അതീന്ദ്രിയങ്ങൾ=ഏകാഗ്രങ്ങൾ. രാജാവിനെ മാതൃകയാക്കി ചികിത്സ വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു, ആവശ്യംപോലെമറ്റുള്ളവരെ സംബന്ധിച്ചു വിധികളെപ്പൊരുത്തപ്പെടുത്തേണ്ടതാകുന്നു എന്നു ധരിയ്ക്കണം.

യത്ര സാക്ഷാന്നൃപസ്തത്ര വിജ്ഞാതഃ പ്രവിശേദ്ഭിഷക്
215 ന സമ്മതോ/പ്യനുചിതം യാനസ്ഥാനാസനം ഭജേൽ
ഉചിതേ പുരതോ രാജ്ഞസ്തിഷ്ഠേദ്വാക്യം ന ചാക്ഷിപേൽ
216 അഹീനകാലം രാജാർത്ഥം സ്വാർത്ഥം പ്രിയഹിതൈസ്സഹ
ദേശേകാലേ പരാർത്ഥം ച വദേദ്ധർമ്മാർത്ഥസംഹിതം
217 നാനുശിഷ്യാദപൃച്ഛന്തം മഹദേതദ്ധി സാഹസം
നാചരേദഹിതേനൈനം മൂലച്ഛേദകരം ഹി തൽ
218 അനുകൂലം പ്രിയം വാച്യമഹിതാദ്വാരയേത്ത്വിഥഃ
ഉദാരൈസ്സാന്ത്വയൻ വാക്യൈർ ദ്വേഷശ്ചേത്തദുപേക്ഷയാ
219 തൂഷ്ണീം വാപ്രതിവാക്യേ സ്യാദ്വർജ്ജയേദ്ദ്വേഷ്യസങ്കഥാം

യത്ര നൃപഃ സാക്ഷാൽ ഭവതി ഭിഷക് വിജ്ഞാതഃ പ്രവിശേൽ (യാതൊരിടത്തു രാജാവ് എഴുന്നള്ളിയിരിയ്ക്കുന്നുവോ അവിടെ വൈദ്യൻ അറിയിച്ചിട്ടു തന്നെ പ്രവേശിയ്ക്കണം) സമ്മതഃ അപി അനുചിതം യാനസ്ഥാനാസനം ന ഭജേൽ (അനുവദിയ്ക്കപ്പെട്ടാലും തൻെറ സ്ഥിതിയ്ക്കു യോജിയ്ക്കാത്ത വാഹനം, സ്ഥാനം, പീഠം എന്നിവയെ സ്വീകരിയ്ക്കരുത്) രാജ്ഞഃ പുരതഃ ഉചിതേ തിഷ്ഠേൽ (രാജാവിൻെറ മുമ്പിൽ ഉചിതമായ സ്ഥാനത്തുനില്ക്കണം) വാക്യം ന ആക്ഷിപേൽ ച (പറയുന്നതിനെക്കുറിച്ചു സംശയം പ്രകടിപ്പിയ്ക്കരുത്) രാജാർത്ഥം അഹീനകാലം വദേൽ (രാജാവിൻെറ കാര്യത്തെ ഒട്ടും കാലം കളയാതെ പറയണം) സ്വാർത്ഥം പ്രിയഹിതൈഃ സഹവദേൽ (തൻെറ കാര്യം രാജാവിന്നു പ്രിയവും ഹിതവും ആകുന്നവ ചേർത്തുപറയണം) ധർമ്മാർത്ഥസംഹിതം പരാർത്ഥം ദേശേ കാലേ ച വദേൽ (ധർമ്മത്തിന്നും അർത്ഥത്തിനും ഒത്ത അന്യകാര്യത്തെ സ്ഥലവും സന്ദർഭവും നോക്കിപ്പറയണം) അപൃച്ഛന്തം ന ശിഷ്യാൽ (ചോദിയ്ക്കാതെ ഉപദേശിയ്ക്കരുത്) ഏതൽ മഹത് സാഹസംഹി

(ഇതുവലിയ സാഹസമാകുന്നു) അഹിതേന ഏനം ന ആചരേൽ (അഹിതമായിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടു അദ്ദേഹത്തെ ഉപചരിയ്ക്കരുത്) മൂലച്ഛേദകരം ഹി തത് (അതുവേരുതൊണ്ടുന്നതാണല്ലോ അടിയോടെ നശിപ്പിയ്ക്കുന്നു) അനുകൂലം ഹിതം വാച്യം (അനുകൂലവും ഹിതവുമായിട്ടുള്ളതു പറയണം) മിഥഃ അഹിതാത് വാരയേൽ (രഹസ്യമായിവേണം അഹിതങ്ങളിൽനിന്നു തടയുവാൻ) ഉദാരൈഃ വാക്യൈഃ സാന്ത്വയൻ വാച്യം (ഉദാരങ്ങളായ വാക്യങ്ങളെക്കൊണ്ടു സമാധാനിപ്പിച്ചുപറയണം) ദോഷഃ ചേൽ തദുപേക്ഷയാ തൂഷ്ണീം വാ പ്രതിവാക്യേ സ്യാൽ (ദോഷമാണെങ്കിൽ അതുവിട്ടുകൊണ്ടോ, മൌനംകൊണ്ടോ മറുപടിപറയണം) ദ്വേഷ്യസങ്കഥാം വർജ്ജയേൽ (ശത്രുവിൻെറ നല്ലകാര്യങ്ങളെപ്പറയരുത്)

220 വിപശ്ചിദപ്യചിത്തജ്ഞോ ബാലിശോ/പിതു ഭാവവിൽ
അതിപ്രിയോ/പി ദ്വേഷ്യോ/പി യാത്യാശു വിപരീതതാം
221 നിവേദ്യരാജ്ഞേ കുർവ്വീത കാര്യാണിസുലഘൂന്യപീ
ന യായാന്ന ചിരം തിഷ്ഠേൽ കോശസ്ഥാനാവരോധയോഃ
222 സ്വല്പേപി ദർശയേത്തുഷ്ടിം ലാഭേ/നുദ്ധതമാനസഃ
മിഥഃകഥനമന്യേന കൌലീനം ദ്വന്ദ്വവാദിതാം
223 വസ്ത്രാദി രാജ്ഞാ സദൃശം രാജലീലാം ച വർജ്ജയേൽ
ദത്തം യത്തു നൃപേണൈവ തദ്ധാര്യം തുഷ്ടിവൃദ്ധയേ
224 ഹസിതവ്യേ സ്മിതം കുര്യാൽ പ്രഭോരേവാനുവൃത്തിതഃ
ഉച്യമാനേ/വലംബേത പരമർമ്മണി മൂകതാം
225 സ്വമർമണി തു ബാധിര്യധൈര്യമാധുര്യസൌഷ്ഠവം

വിപശ്ചിത് അപി അചിത്തജ്ഞഃ ബാലിശഃ (വിദ്വാനാണെങ്കിലും രാജാവിൻെറ മനസ്സറിയാത്തവൻവിഡ്ഢിയാകുന്നു) ബാലിശഃ അപി ഭാവവിൽ വിപശ്ചിൽ (വിഡ്ഢിയാണെങ്കിലും മനസ്സറിയുന്നവൻ വിദ്വാനാകുന്നു) അതിപ്രിയഃ അപി അചിത്തജ്ഞഃ ദ്വേഷ്യഃ അപി ഭാവവിൽ ആശു വിപരീത താം യാതി (അതിപ്രിയനാണെങ്കിലും മനസ്സറിയാത്തവനും, ശത്രുവാണെങ്കിലും മനസ്സറയുന്നവനും വേഗത്തിൽതന്നെ നേരെ മറിച്ചായിത്തീരുന്നു) സുലഘൂനി കാര്യാണി അപി രാജ്ഞേ നിവേദ്യ കുർവ്വിത (തീരെ നിസ്സാരങ്ങളായ കാര്യങ്ങളും രാജവിനെ അറിയിച്ചു ചെയ്യണം) കോശസ്ഥാനവരോധയോഃ ന യായാൽ ചിരം ന നിഷ്ഠേൽ (ഖജനാവ്, അന്തഃപുരം എന്നിവിടങ്ങളിൽ പോകരുത്, പോകേണ്ടിവന്നാലും അധികം നേരം നില്ക്കരുത്) അനുദ്ധതമാനസഃ സ്വല്പേ ലാഭേ അപി തുഷ്ടിം ദർശയേൽ (അഹങ്കാരമറ്റു ചെറിയ ലാഭത്തിൽപോലും സന്തോഷം പ്രകടിപ്പിയ്ക്കണം) മിഥഃ കഥനം (രഹസ്യംപറയലും) അന്യേന കൌലീനം (മറ്റൊരാളെക്കുറിച്ചു അപവാദം പറയലും) ദ്വന്ദ്വവാദിതാം (കലഹിയ്ക്കലും) രാജ്ഞഃ സദൃശം വസ്ത്രാദി (രാജാവിന്നു തുല്യമായി വേഷം ധരിയ്ക്കലും) രാജലീലാം ച വർജ്ജയേൽ (രാജാവിനെ അനുകരി

യ്ക്കലും പാടില്ല) നൃപേണ തു യത് ദത്തം തുഷ്ടിവൃദ്ധയേ തത് ധാര്യം (രാജാവിനാൽ എന്തുനല്കപ്പെട്ടുവോ, സന്തോഷം വർധിയ്ക്കാൻ വേണ്ടി അതു ധരിയ്ക്കപ്പെടണം) ഹസിതവ്യേ പ്രഭോഃ അനുവൃത്തിതഃ ഏവസ്മിതം കുര്യാൽ (പൊട്ടിച്ചിരിയ്ക്കേണ്ട സന്ദർഭത്തിൽ രാജാവിൻെറ ഭാവം നോക്കിത്തന്നെ, പുഞ്ചിരിതൂകുവാനേ പാടുള്ളു) പരമർമ്മണി ഉച്യമാനേ മൂകതാം അവലംബേത (അന്യൻെറ രഹസ്യം പറയപ്പെടുമ്പോൾ മൗനം ഭജിക്കണം) സ്വമർമ്മണി ഉച്യമാനേ തു ബാധിര്യധൈര്യമാധുര്യസൗഷ്ഠവം അവലംബേത (തൻെറ രഹസ്യം പറയപ്പെടുമ്പോൾ കേൾക്കാത്ത മട്ടിൽ, ധീരനായി സുമുഖനായി നല്ലവണ്ണം പെരുമാറുന്നവനായിരിയ്ക്കണം)

അക്കാലത്തെ രാജിവിനോടു മാത്രമല്ല, ഇക്കാലത്തെ അധികാരികളോടും ഇങ്ങനെതന്നെ പെരുമാറേണ്ടിയിരിയ്ക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ ആപത്തുണ്ടാകുന്നു, എന്നത് അനുഭവസിദ്ധമായ പരമാർത്ഥമാകുന്നു. ഉയർന്നവരോടുതന്നെയല്ല, പൊതുവേ മറ്റുള്ളവരോടും പരാരാധനപണ്ഡിതനായി പെരുമാറേണ്ടതു, ഒഴിച്ചുകൂടാവുന്ന പൊരുത്തക്കേടുകൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടതിന്നു ആവശ്യമാകുന്നു.

അത്യായാസേന നാത്മാനം കുര്യാദതിസമുച്ഛ്രിതം

226 പാതോയഥാഹി ദുഃഖായ നോച്ഛ്രായഃ സുഖകൃത്തഥാ

അത്യായാസേന ആത്മാനാം അതിസമുച്ഛിതം ന കുര്യാൽ (വല്ലാതെപാടുപ്പെട്ട് അവനവനെ ലൌകികമായ് അത്രഅധികം പൊക്കിക്കൊണ്ടുവരരുത്) യഥാ പാതഃ ദുഃഖായ തഥാ ഉഛ്രായഃ സുഖകൃൽ ന ഭവതി (എപ്രകാരം വീഴ്ച ദുഃഖിപ്പിക്കുന്നുവോ അപ്രകാരം ഉയർച്ച സുഖിപ്പിയ്ക്കുന്നില്ലല്ലോ)

സ്വാഭാവികമായ പരിശ്രമംകൊണ്ടുണ്ടാവുന്ന ഐശ്വര്യത്തിൽ തൃപ്തനാകണം. വല്ലാതെ പൊങ്ങിയാൽ വല്ലാതെ വീഴും. അതുമുമ്പുണ്ടായ സുഖത്തെക്കാൾ തന്നെ ദുഃഖത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. സ്വഭാവികമായ പരിശ്രമം കൊണ്ടുണ്ടാവുന്ന സ്വഭാവികമായ ഐശ്വര്യം എന്നും നിലനില്ക്കുന്നു.

ആസന്നസേവാ നൃപതേഃ ക്രീഡാ ശസ്ത്രാഹിപാവകൈഃ

227 കൌശലേനാതിമഹതാ വിനീതൈസ്സാ നിരുഹ്യതേ

പ്രാപ്യദുഷ്പ്രാപമൈശ്വര്യം ബഹുമാനം ച ഭൂപതേഃ

228 യഥോപയുഞ്ജീത ചിരം തഥാ സ്യാദപ്രമാദവാൻ

നൃപതേഃ ആസന്നസേവാ (രാജാവിൻെറ അടുത്തുള്ള പെരുമാറ്റം) ശസ്ത്രാഹിപാവകൈഃക്രീഡാ (ആയുധം, സർപ്പം, തീയ്യ് എന്നിവകൊണ്ടുള്ള കളിയാകുന്നു) സാ വിനീതൈഃ അതിമഹതാ കൌശലേന നിരുഹ്യതേ (അതു അഭ്യാസമുള്ളവരാൽ വളരെ വലിയ സാമർത്ഥ്യത്തോടെ നിർവഹിയ്ക്കപ്പെടുന്നു) ഭൂപതേഃ ദുഷ്പ്രാപം ഐശ്വര്യം ബഹുമാനം ച പ്രാപ്യ (രാജാവിൽനിന്നു, ദുർല്ലഭമായ എശ്വര്യത്തേയും ബഹുമാനത്തേയും നേടിയിട്ട്) യഥാചിരം ഉപയു

ഞ്ജീത (എപ്രകാരം നീണാൾ ഉപയോഗിയ്ക്കാൻ കഴിയുമോ) തഥാ അപ്രമാദവാൻ സ്യാൽ (അപ്രകാരം പിഴപറ്റാത്തവനായി ശ്രദ്ധിച്ചിരിയ്ക്കണം)

വിദധ്യാൽ പരിതഃ ശയ്യാം രക്ഷാമന്ത്രാഭിമന്ത്രിതാൻ

229 രാത്രൌ സിദ്ധാർത്ഥകാൻ ഭൂമിമക്ഷതൈരന്വിതാം ശുചിം

രക്ഷാശക്തിം തഥോച്ഛീർഷേ സയവാങ്കുരയാവകാം

230 സദുർവ്വം പൂർണകലശം സപുഷ്പഫലപല്ലവം

ഉപഹാരം ച സന്ധ്യായാം ഭുക്ത്വാ ചാന്തേ നിശാസു ച

231 ഏതൽ സ്വസ്ത്യയനം കർമ്മ കർത്തവ്യം ശുചിനാ ശുചേഃ

ആയുഷ്യം പൌഷ്ടികം ഭൂതവിഷകാർമ്മണപാപ്മജിൽ

രാത്രൌ ശയ്യാം പരിതഃ (രാത്രിയിൽ കിടയ്ക്കയ്ക്കു ചുറ്റും) രക്ഷാമന്ത്രാഭിമന്ത്രിതാൻ സിദ്ധാർത്ഥാകാൻ (രക്ഷാമന്ത്രംജപിച്ചിട്ടുള്ള കടുകും) അക്ഷതൈഃ അന്വിതാം ശുചിം ഭൂതിം ച വിദധ്യാൽ (അക്ഷതങ്ങളോടുകൂടിയ ശുദ്ധമായ ഭസ്മവും വിതറണം) തഥാ ഉച്ഛീർഷേ (അപ്രകാരം തലയ്ക്കൽ) സയവാങ്കുരയാവകാം രക്ഷാശക്തിം സദുർവ്വം സപുഷ്പഫലപല്ലവം പൂർണകലശം ച (യവത്തിൻെറ മുളകളോടും അലക്തകത്തോടും കൂടിയ രക്ഷാശക്തിയേയും കറുകയും പൂവും കായും തളിരും ഇട്ടിട്ടുള്ള പൂർണകുംഭത്തെയും വെയ്ക്കണം) സന്ധ്യായാം ഭുക്ത്വാ ച നിശാസു അന്തേ ച (സന്ധ്യയ്ക്കും ഊണുകഴിഞ്ഞും രാത്രിയുടെ അവസാനത്തിലും) ഉപഹാരം വിദധ്യാൽ (വിളക്കുകൊളുത്തുകയും മറ്റും വേണം) ശുചിനാ ശുചേഃ (ശുചിയായ വൈദ്യനാൽ ശുചിയായ രാജാവിന്ന്) ആയുഷ്യം പൌഷ്ടികം ഭൂതവിഷകാർമ്മണപാപ്മജിൽ ഏതൽ സ്വസ്ത്യയനം കർമ്മകർത്തവ്യം (ആയുസ്സിനെ വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുന്നതും ഐശ്വര്യത്തെ പോഷിപ്പിയ്ക്കുന്നതും, ഭൂതം വിഷം ആഭിചാരം പാപം എന്നിവയെ ജയിയ്ക്കുന്നതുമായ ഈ സ്വസ്ത്യയനമായ കർമ്മം ചെയ്യപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു)

രക്ഷശക്തി=രക്ഷയ്ക്കു സങ്കല്പിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്ന ദേവതയുടെ ചിത്രമോ മറ്റോ. സ്വസ്ത്യയനം=ശുഭാവഹം. അക്ഷതം=മുറിയാത്ത അരി

232 സംക്ഷേപ ഏഷ വിഷപാലനസാധനായ

പ്രോക്തസ്തു വിസ്തരവിധിഃ പുനരുത്തരേഷു

ആലോച്യസമ്യഗഖിലം മതിപൂർവ്വകാരീ

യുഞ്ജീതതം പരിവികല്പ്യവികാരചിഹ്നം

വിഷപാലനസാധനായ സംക്ഷേപഃ ഏഷഃ പ്രോക്തഃ (വിഷത്തിൻെറ പരിഹാരത്തിനും ചികിത്സയ്ക്കുംവേണ്ടി ചുരുക്കമായി ഇതുപറയപ്പെട്ടു) വിസ്തരവിധി? പുനഃ തു ഉത്തരേഷു പ്രോക്തഃ (വ്സ്തരിച്ചുള്ള വിധിയാകട്ടെ ഉത്തരസ്ഥാനത്തു വിഷചികിത്സിതത്തിൽ പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു) അഖിലം സമ്യക് ആലോച്യ മതിപൂർവ്വകാരീ വികാരചിഹ്നം പരിവിലക്പ്യ യുഞ്ജീത (എല്ലാം വഴി

പോലെ ആലോചിച്ച്, ബുദ്ധിപൂർവ്വം പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്നവനായി, ലക്ഷണസ്വരൂപത്തെ കണക്കാക്കി വേണ്ടതിനെപ്രയോഗിയ്ക്കണം)

വിഷത്തെ സംബന്ധിച്ച സാമാന്യവിധിയാണ് ഇവിടെ പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. വിശേഷവിധി ഉത്തരസ്ഥാനത്തിൽ പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. എല്ലാം കണക്കിലെടുത്ത് ഔചിത്യംപോലെ ഔഷധം ഉപയോഗിയ്ക്കണം

ഇതിവിഷഗരരക്ഷോരക്ഷണായോപദേശം
ഭജതി നരപതിർയ്യോ നിത്യമേവാപ്രമത്തഃ
നിജപരരിപുവൃന്ദൈരപ്രധൃഷ്യോ മഹാത്മാ
ജനയതി ജനതായാഃ ക്ഷേമയോഗൌ ചിരായ

ഇതി യഃ നരപതിഃ (ഇപ്രകാരം യാതൊരു രാജാവ്) വിഷഗരരക്ഷോരക്ഷണായ ഉപദേശം നിത്യം ഏവ അപ്രമത്തഃ ഭജതി (വിഷം, ഗരം, ഗ്രഹം, എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ള രക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടിയുള്ള ഉപദേശത്തെ എന്നും തന്നെ പിഴപറ്റാതെ അനുസരിയ്ക്കുന്നുവോ) നിജപരരിപുവൃന്ദൈഃ അപ്രധൃഷ്യഃ (രാഗദ്വേഷാദികളാകുന്ന നിജരിപുക്കളാലും, പുറമേ നിന്നാക്രമിയക്കുന്ന പരരിപുക്കളാലും ബാധിയ്ക്കപ്പെടാൻ കഴിയാത്തവനായി) മഹാത്മാ സഃ ചിരായ (മഹാനുഭാവനായ അദ്ദേഹം വളരെക്കാലം) ജനതായാഃ ക്ഷേമയോഗൌ ജനയതി (പ്രജകളുടെ ക്ഷേമത്തേയും യോഗത്തേയും സാധിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നു)

ശാരീരവും മാനസവുമായ ആരോഗ്യത്തെ നേടാത്തവനു സ്വധർമ്മത്തെ അനുഷ്ഠിയ്ക്കാൻകഴിയുകയില്ല. ക്ഷേമം=നേടിയതിനെ സംരക്ഷിയ്ക്കൽ യോഗം വേണ്ടതിനെ നേടൽ. പ്രജകളുടെ യോഗക്ഷേമങ്ങളെ പരിപാലിയ്ക്കുകയാണ് രാജാവിൻെറ ധർമ്മം.

ഇതിവാഗ്ഭടകൃതാവഷ്ടാംഗസംഗ്രഹേ സുത്രസ്ഥാനേഅഷ്ടമോ/ധ്യായഃ

ഇപ്രകാരം വാഗ്ഭടകൃതിയായ അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹത്തിൽ സൂത്രസ്ഥാനത്തിൽ എട്ടാമത്തെ അധ്യായം ഗുരുകാരുണ്യംകൊണ്ടു വ്യാഖ്യാനിയ്ക്കപ്പെട്ടു.

ശ്രീഃ

അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹഃ

നവമഃ അധ്യായം (ഒമ്പതാമധ്യായം)

വിരുദ്ധാന്നവിജ്ഞാനീയം

അഥാതോ വിരുദ്ധാന്നവിജ്ഞാനീയം നാമാധ്യായം വ്യാഖ്യാസ്യാമഃ ഇതിഹ സ്മാഹുരാത്രേയാദയോ മഹർഷയഃ

അഥ അതഃ (അനന്തരം ക്രമപ്രാപ്തമായിരിയ്ക്കുകകൊണ്ട്) വിരുദ്ധാന്ന വിജ്ഞാനീയം നാമ അധ്യായം വ്യാഖ്യാസ്യാമഃ (വിരുദ്ധാന്നവിജ്ഞാനീയം എന്നു പേരായ അധ്യായത്തെ വിസ്തരിച്ചുപറഞ്ഞുതരാം) ഇതി ഹ അത്രേയാദയഃ മഹർഷയഃ ആഹുഃ സ്മ (എന്നിങ്ങനെ കാരുണ്യത്തോടെ ആത്രേയൻ തുടങ്ങിയ മഹർഷിമാർ അരുളിചെയ്തു)

വിരുദ്ധമായ ആഹാരം വിഷത്തിന്നും ഗരത്തിന്നും തുല്യമാകുന്നു. ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും മറ്റും ബാധിയ്ക്കാവുന്ന വിഷത്തെക്കുറിച്ചു സാമാന്യമായി പ്രതിപാദിച്ചതിന്നുശേഷം വിരുദ്ധമായ ആഹാരത്തെക്കുറിച്ചു പ്രത്യേകിച്ചു പറയുന്നു. വിരുദ്ധമായ അന്നത്തിൻെറ വിജ്ഞാനത്തിന്നു ഹിതമായ അധ്യായമാണു വിരുദ്ധാന്നവിജ്ഞാനീയം. ആദ്യമായി അക്കാലത്തെ ആഹാരാദികളുടെ സമ്പ്രദായം വെച്ചു സംഭവിയ്ക്കാവുന്ന വിരുദ്ധാന്നങ്ങളെ ഉദാഹരിയ്ക്കുന്നു.

3-9 **ഗ്രാമ്യാനൂപൌദകപിശിതാനി മധുഗുഡതിലപയോ മാഷമൂലകവിസൈർ വിരുഢധാന്യൈശ്ച നൈകധ്യ മദ്യാൽ । വിശേഷതഃ പയസാ മത്സ്യാൻ। ഉഭയം ഹ്യേതന്മധുരരസവിപാകിത്വാദഭിഷ്യന്ദി । ശീതോഷ്ണ വീര്യത്വാൽ പരസ്പരം വിരുദ്ധം । തേഷ്വപി വിശേഷേണ ചിളിചിമഃ സഃ പുനഃ സകലീ ലോഹിതനയനഃ സർവ്വതോ ലോഹിതരാജിർലോഹിതപ്രഭാകരഃ പ്രായോഭുമൌ ചരതി । സോ/ത്യഭിഷ്യന്ദിതമത്വാൽ സുതരാം വ്യാധീനുപജനയത്യാമവിഷം ച ।**

ഗ്രാമ്യാനൂപൌദകപിശിതാനി (ഗ്രാമ്യങ്ങളും ഔദകങ്ങളുമായ മാംസങ്ങളെ) മധുഗുഡതിലപയോമാഷമൂലകബിസൈഃ വിരുഢധാന്യൈഃ ച (തേൻ, ശർക്കര, എള്ള്, പാൽ, ഉഴുന്ന്, മൂലേരിക്കിഴങ്ങ്, താമരവളയം എന്നിവയോടും മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങളോടുംകൂടി) ഐകധ്യം ന അദ്യാൽ (ഒന്നിച്ചു ഭക്ഷിയ്ക്കരുത്) വിശേഷതഃ പയസാ മത്സ്യാൻ (വിശേഷിച്ചു പാലോടുകൂടി മത്സ്യങ്ങളെ) ഏതൽ

ഉഭയം മധുരരസവിപാകിത്വാൽ അഭിഷ്യന്ദി (ഇവരണ്ടും രസത്തിലും വിപാകത്തിലും മധുരമാകയാൽ അഭിഷ്യന്ദത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നു) ശീതോഷ്ണവീര്യത്വാൽ പരസ്പരം വിരുദ്ധം (പാൽ ശീതവീര്യവും മത്സ്യം ഉഷ്മവീര്യവുമാകയാൽ അന്യോന്യം വിരുദ്ധമാകുന്നു) തേഷു അപി വിശേഷേണ ചിളിചിമഃ (അവയിൽത്തന്നെ വിശേഷിച്ചു ചിളിചിമഃ) സഃ പുനഃ സകലീ ലോഹിതനയനഃ സർവ്വതഃലോഹിതരാജിഃ ലോഹിതപ്രഭാകരഃ പ്രായഃ ഭൂമൌ ചരതി (അതാകട്ടെ ശകലങ്ങൾ ഉള്ളതും, കണ്ണുചുമന്നതും മേലെല്ലാം ചുമന്നവരകൾ ഉള്ളതും, ചുറ്റും ചുമന്ന നിറം പരത്തുന്നതും ആയി മിയ്ക്കവാറും കരയിൽ സഞ്ചരിയ്ക്കുന്നു) സഃ അത്യഭിഷ്യന്ദിതമത്വാൽ സുതരാം വ്യാധീൻ ഉപജനയതി ആമവിഷം ച ജനയതി (അതു അത്യധികം അഭിഷ്യന്ദത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതാകയാൽ ഏറ്റവും രോഗങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ആമവിഷത്തേയും ഉണ്ടാക്കുന്നു.)

ഗ്രാമ്യം=വളർത്തു ജന്തു ആനൂപം=ചതുപ്പുനിലത്തുണ്ടാവുന്നത് ഔദകം=വെള്ളത്തിൽ ഉണ്ടാവുന്നത്. അഭിഷ്യന്ദം=കഫത്തിൻെറ വൃദ്ധിയും ചലനവും വീര്യങ്ങൾ വ്യത്യസ്തങ്ങളാകയാൽ യോജിച്ചൊരു കർമ്മത്തെ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നില്ല. വിഷംപോലെ പ്രവർത്തിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആമവിഷം=അജീർണ്ണത്തിൻെറ അവസ്ഥാഭേദമാകുന്നു. ശകലം=ചെതുമ്പൽ. ചിളിചിമം ചെമ്മീൻ.

10-33 സർവ്വം ചാമ്ലം പയസൈകധ്യം വിരുദ്ധം । തത ഉത്തരം വാ വിരുദ്ധം। ഫലഞ്ച കംഗുവരകമകുഷ്ട വേല്ലകുലത്ഥമാഷനിഷ്പാ വാശ്ച । ന മൂലകാദി ഹരിതം ഭക്ഷയിത്വാ പയഃ സേവ്യം । കുഷ്ഠാബാധഭയാൽ । പൌഷ്ക്കരം രൌഹിണീകം ജാതുകം വാ ശാകം സഹ മധുപയോഭ്യാം നാഭ്യവഹരേൽ । താഭ്യാം ച സഹകപോതാൻ സർഷപതൈലഭൃഷ്ടാൻ। തഥാ സർഷപതൈലഭൃഷ്ടാനാം മത്സ്യവരാഹാണാം ബദരാണി ശ്വാവിട്വരാഹ മാംസം ചൈകധ്യം പിത്തേനാമമാംസാനി । ദധ്നാ കുക്കുടം പൃഷതം ച । കുസുംഭശാകേനൌരഭ്രം । സൌവീരകേണ തിലശഷ്ക്കുലിഃ ക്ഷീരേണ ലവണം । മൂലകേന മാഷസൂപം । നവനീതേന സാകം ഉപോദകാം । മൈരേയമാർദ്വീകാഭ്യാം പീലൂനി കരീരൈഃ । വിസൈർവ്വിരുഢാനി । ദധ്നാ മാഷസൂപേന ഗുളേന മധുനാ ഘൃതേന വാ ലകുചഫലം । ദധ്നാ തക്രേണ താലഫലേന വാ കദളീഫലം പിപ്പിലീമരിചാഭ്യാം മധുനാഗുളേന വാ കാകമാചീം । താമേവ മത്സ്യപചനേ ശ്രൃംഗിവേരപചനേ വാ ഭാജനേ സിദ്ധാമന്യത്ര വാസിദ്ധാം രാത്രിമുഷിതാം । കംസഭാജനേ ദശരാത്രോഷിതം സർപ്പിഃ । മദ്യദധിമധു ഫല്ലാതകേഷു ചൊഷ്ണം.

സർവ്വം അമ്ലം പയസാ ഏകധ്യം വിരുദ്ധം (ദ്രവമോ അദ്രവമോ ആയ എല്ലാ അമ്ലവും പാലിനോട് ഒന്നിച്ചു വിരുദ്ധമാകുന്നു) തതഃ ഉത്തരം വാ ഫലംചവിരുദ്ധം (പാലിനുമുമ്പും പാൽകഴിച്ചതിന്നുശേഷവും പഴമെല്ലാം വിരുദ്ധമാകുന്നു) കംഗുവരകമകുഷ്ഠകുലത്ഥമാഷനിഷ്പാവാഃ ച (അതുപോലെ പാലിനോടു

കൂടി തിന, വരക്, മങ്കുട്ടപ്പയറ്, മുതിര, ഉഴുന്ന്, അമരയ്ക്ക എന്നിവ വിരുദ്ധമാകുന്നു) മൂലകാദിഹരിതകം ഭക്ഷയിത്വാ (മൂലേരി തുടങ്ങിയ ഇലക്കറി പാകം ചെയ്തുകഴിച്ചിട്ട്) കുഷ്ഠബാധഭയാൽ (കുഷ്ഠം പിടിപെട്ടേക്കുമെന്ന ഭയംകൊണ്ട്) പയഃനസേവ്യം (മീതെ പാൽ കഴിയ്ക്കരുത്) പൌഷ്കരം രോഹിണീകം ജാതുകം വാശാകം (താമരയുടേയോ കടുകരോഹിണിയുടേയോ കായത്തിൻേറയോ ഇലക്കറി) മധുപയോഭ്യാം സഹ ന അഭ്യവഹരേത് (തേനും പാലും കൂട്ടി ഭക്ഷിയ്ക്കരുത്) താഭ്യാം സഹ (തേനും പാലും കൂട്ടി) സർഷപതൈലഭൃഷ്ടാനാം മത്സ്യവരാഹാണാം മാംസാനി (അപ്രകാരം കടുകെണ്ണയിൽവറുത്ത മത്സ്യത്തിൻേറയും പന്നിയുടേയും മാംസങ്ങളും) ബദരാണി ശ്വാവിട്വരാഹമാംസം ഏകധ്യം (ലന്തപ്പഴവും മുള്ളൻേറയും പന്നിയുടേയും മാംസവും ഒന്നിച്ചും) പിത്തേന ആമമാംസാനി (പിത്തത്തോടുചേർത്ത് പച്ചമാംസങ്ങളും) ദധ്നാകുക്കുടം പൃഷതം ച (തൈരുകൂട്ടി കൊഴിയുടെ മാംസവും പുള്ളിമാൻെറ മാംസവും കഴിയ്ക്കരുത്) കുസുംഭശാകേന ഔരഭ്രം (കുയുമ്പിലകൂട്ടി ആട്ടിൻ മാസവും) സൌവീരകേണ തിലശഷ്കുലീഃ (യവക്കാടിയോടുകൂടി എള്ളുകൊണ്ടുള്ള വടയും) ക്ഷീരേണ ലവണം (പാലിനോടുകൂടി ഉപ്പും) മൂലകേന മാഷസൂപം (മൂലേരിയോടുകൂടി ഉഴുന്നുചാറും) മൈരേയമാർദ്വീകാഭ്യാം ഉപോദകാം (മൈരേയം മാർദ്വീകം എന്നീ മദ്യങ്ങളോടുകൂടി വശളച്ചീരയും) കരീരൈഃ പീലൂനി (മുളയുടെ മുളകളോടുകൂടി ഉകപ്പഴങ്ങളും) വിസൈഃ വിരുഢാനി (താമരവളയത്തോടുകൂടി മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങളും) ദധ്നാ മാഷസൂപേന ഗുഡേനമധുനാഘൃതേന വാ ലകുചഫലാനി (തൈരോ ഉഴുന്നുചാറോ ശർക്കരയോ തേനോ നെയ്യോ കൂട്ടി അയിനിച്ചക്കയും) ദധ്നാ തക്രേണ താലഫലേന വാ കദളീഫലം (തൈരോ മോരോ പനന്തേങ്ങയോ കൂടി വാഴപ്പഴവും) പിപ്പലീമരിചാഭ്യാം മധുനാഗുളേന വാ കാകമാചീം (തിപ്പലിയും കുരുമുളകും കൂട്ടിയോ തേൻകൂട്ടിയോ ശർക്കരകൂട്ടിയോ കരിന്താളിയും) താം ഏവ മത്സ്യപചനേ ശൃംഗവേരപചനേ ഭാജനേ വാ സിദ്ധാം (കരിന്താളി തന്നെ മത്സ്യമോ ഇഞ്ചിയോ പാകം ചെയ്തപാത്രത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയാലും) അന്യത്ര വാ സിദ്ധാം രാത്രിം ഉഷിതാം (മറ്റു പാത്രത്തിൽ വെച്ചാലും രാത്രി പഴകിയാലും) കാംസ്യഭാജനേ ദശരാത്രം ഉഷിതം സർപ്പിഃ (ഓട്ടുപാത്രത്തിൽ പത്തുരാത്രി ഇരുന്ന നെയ്യും) മദ്യദധിമധുഭല്ലാതകേഷു ഉഷ്ണം ച (മദ്യം, തൈര്, തേൻ, ചേര് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചിരിയ്ക്കെ മീതെ ചൂടുള്ളതും) ന അഭ്യവഹരേൽ (കഴിയ്ക്കരുത്)

ഇവയെല്ലാം വിരുദ്ധങ്ങളാകുന്നു.

34-51 തക്രസിദ്ധഃ കാമ്പില്ലകോ വിരുദ്ധഃ । അംഗാരശൂല്യഃ ഭാസഃ സുരാകൃസരാപായസാശ്ച ഏകധ്യം । മധുസർപ്പിർവസാതൈലോദകാനി സമധൃതാനി ദ്വിശസ്ത്രിശഃ സമസ്താനി വാ । മധു ഘൃതേ ഭിന്നാംശേ ദിവ്യോദകാനുപാനേ । മധുപുഷ്ക്കരബീജം । പദ്മോത്തരികാശാകം ശാർക്കരോ മൈരേയോ മധുചസഹോപയുക്തം വിരുദ്ധം । വാതം ചാതികോപയതി । ഹാരിദ്രഃ സർഷപതൈലഭൃഷ്ടോ വിരുദ്ധഃ । പിത്തം ചാതികോ

പയതി വായസോമന്ഥാനുപാനോ വിരുദ്ധഃ ശ്ലേഷ്മാണാം ചാതികോപയതി । ഉപോദകാ തിലകല്ക്ക സിദ്ധാ ഹേതുരതീസാരസ്യ । വലാകാ വാരുണ്യാ കുല്മാഷൈശ്ച വിരുദ്ധാ । സൈവ വരാഹവസയാ പരിഭൃഷ്ടാ സദ്യോ വ്യാപാദയതി । ഗോധാലാവതിത്തിരിമയൂരകപിഞ്ജലാശ്ചൈരണ്ഡദാർവ്വഗ്നിസിദ്ധാ ഏരണ്ഡതൈലസംമൂർച്ഛിതാഃ ഹാരീതമാംസം ഹാരിദ്രശൂലകാവസക്തം ഹരിദ്രാഗ്നിപ്ലുഷ്ടം ച തദേവ ഭസ്മപാംസുപരിധ്വസ്തം സക്ഷൌദ്രം ച ।

തക്രസിദ്ധഃ കാമ്പില്ലകഃ വിരുദ്ധംഃ (മോരിൽ പാകം ചെയ്ത കമ്പിപ്പാല വിരുദ്ധമാകുന്നു) അംഗാരശൂല്യഃ ഭാസഃ വിരുദ്ധഃ (കമ്പിൽകോർത്തു കനലിൽ പാകംചെയ്ത ഭാസമാംസം വിരുദ്ധമാകുന്നു) സുരാകൃസരാപായസാഃ ച ഏകധ്യം വിരുദ്ധാഃ (സുരാമദ്യം, എൾച്ചോറ്, പാലിൽ പാകം ചെയ്തത് എന്നിവ ഒന്നിച്ചു കഴിയ്ക്കുന്നതു വിരുദ്ധങ്ങളാകുന്നു) മധുസർപ്പിർവസാതൈലോദകാനി സമധൃതാനി ദ്വിശഃ ത്രിശഃ സമസ്താനി വാ വിരുദ്ധാനി (തേൻ, നെയ്യ്, വസ, തൈലം, വെള്ളം എന്നിവ ഒപ്പം തൂക്കത്തിൽ, രണ്ടോ മൂന്നോ എല്ലാംകൂടിയോ ആയാലും വിരുദ്ധങ്ങളാകുന്നു) ഭിന്നാംശേ മധുഘൃതേ ദിവ്യോദകാനു പാനേ (ഒപ്പമല്ലെങ്കിലും തേനും നെയ്യും ചേർത്തു പച്ചവെള്ളം മീതേ കുടിയ്ക്കുമ്പോൾ വിരുദ്ധങ്ങളാകുന്നു) മധുപുഷ്കരബീജം (തേനും താമരക്കിഴങ്ങും വിരുദ്ധമാകുന്നു) പദ്മോത്തരികാശാകം ശാർക്കരഃ മൈരേയഃ മധു ച സഹോപയുക്തം വിരുദ്ധം (കുയുമ്പിലയും ശാർക്കരമദ്യവും മൈരേയമദ്യവും തേനും ഒന്നിച്ചുപയോഗിക്കുന്നതു വിരുദ്ധമാകുന്നു) വാതം അതികോപയതി ച (അതുവാതത്തെ വല്ലാതെ കോപിപ്പിയ്ക്കുന്നു) ഹാരിദ്രഃ സർഷപതൈലഭൃഷ്ടഃ വിരുദ്ധഃ പിത്തം ച അതികോപയതി (മഞ്ഞക്കിളിയുടെ മാംസം, കുടകെണ്ണയിൽ വറുത്തത് വിരുദ്ധമാകുന്നു. പിത്തത്തെ അധികമായി കോപിപ്പിയ്ക്കുന്നു) പായസഃ മന്ഥാനുപാനഃ വിരുദ്ധഃ (പായസത്തിന്നുമീതെ മന്ഥം കുടിയ്ക്കുന്നത് വിരുദ്ധമാകുന്നു) ശ്ലേഷ്മാണം അതികോപയതി ച (അതു കഫത്തെ അധികമായി കോപിപ്പിയ്ക്കുന്നു) തിലകല്ക്കസിദ്ധാ ഉപോദകാ അതിസാരസ്യഹേതുഃ (എള്ളരച്ചതു കൂട്ടിപാകംചെയ്ത വശളച്ചീര അതിസാരത്തിന്നുകാരണമാകുന്നു) വലാകാ വാരുണ്യാ കുല്മാഷൈഃ ച വിരുദ്ധാ (വെള്ളിൽപ്പക്ഷിയുടെ മാംസം വാരുണീമദ്യത്തോടും പകുതിവെന്ത സസ്യങ്ങളോടും കൂടി വിരുദ്ധമാകുന്നു) സ ഏവ വരാഹവസയാ പരിഭ്രഷ്ടഃ സദ്യഃ വ്യാപാദയതി (അതുതന്നെ പന്നിനെയ്യ് കൂട്ടി വറുത്തത് പെട്ടെന്നു മരിപ്പിയ്ക്കുന്നു) ഗോധാലാവതിത്തിരിമയൂരകപിഞ്ജലാഃ ച ഏരണ്ഡദാർവഗ്നിസിദ്ധാഃ ഏരണ്ഡതൈലസർമ്മൂർച്ഛിതാഃ (ഉടുമ്പ്, നാരായണപക്ഷി, തിത്തിരിപ്പുള്ള്, മയിൽ, വെള്ളത്തിത്തിരി എന്നിവയുടെ മാംസം, അവണക്കിൻ വിറകുകൊണ്ടു പാകംചെയ്ത് അവണക്കെണ്ണയിൽ നന്നായ്ക്കുതിർത്തതു വിരുദ്ധമാകുന്നു, പെട്ടെന്നുതന്നെ മരിപ്പിക്കുന്നു) ഹാരിദ്രശൂലകാവസക്തം ഹാരിദ്രാഗ്നിപ്ലുഷ്ടം ഹാരിതമാസം (മരമഞ്ഞകമ്പിൽ കോർത്ത്, മരമഞ്ഞത്തീയിൽ വേവിച്ച പച്ചപ്രാവിൻ മാംസം പെട്ടെന്നു മരിപ്പിയ്ക്കുന്നു)

തദ് ഏവ ഭസ്മപാംസുപരിധ്വസ്തം സക്ഷൌദ്രം ച സദ്യഃ വ്യാപദയതി (പച്ച പ്രാവിന്മാംസം, ചാരവും പൊടിയും പുരണ്ടു തേൻ കലർന്നാലും പെട്ടെന്നുതന്നെ മരണത്തിന്നു കാരണമാകുന്നു)

52-61 തഥാ മത്സ്യനിസ്താളിതസ്നേഹസാധിതാഃ പിപ്പല്യഃ । ശീതോഷ്ണം നവ പുരാണമാമപക്വം ച നൈകധ്യമദ്യാൽ । സലിലാ ഭ്യവഗാഹഃ സഹ സോഷ്ണാഭിതപ്തസ്യ ത്വഗ്ദൃഷ്ട്യോരുപഘാതായ തൃഷ്ണാഭിവൃദ്ധയേ ച । തഥൈവ ച പയഃപാനം രക്തപിത്തായ । ശരീരേണായസ്തസ്യ സഹസാഭ്യവഹാരഃ ഛർദ്ദിഷേഗുല്മായവാ । വാചാ ത്വായസ്തസ്യ സ്വരസാദായ ഇത്യന്നപാനദ്രവ്യവിരോധൈകദേശോ ബാഹുല്യേനോപയോഗീ കഥിതഃ । ഭേഷ ജദ്രവ്യാണാം തു യഥോപദേശമേവ പ്രയോഗഃ ന്യായ്യ തരഃ । തദ്വിരോധഃ പുനരതി പ്രസംഗഭയാന്നോക്തഃ । ന ച തദ്വിജ്ഞാനമേകാന്തഭദ്രകം ।

മത്സ്യനിസ്താളിതസ്നേഹസിദ്ധാഃ പിപ്പല്യഃ തഥാ (മത്സ്യം വറുത്തമെഴുക്കിൽ പാകംചെയ്ത തിപ്പലിയും അപ്രകാരം വിരുദ്ധമാകുന്നു) ശീതോഷ്ണം നവ പുരാണം ആമപക്വം ച (ശീതവീര്യവും ഉഷ്ണവീര്യവും കൂട്ടിയും പുതിയതും പഴയതും കൂട്ടിയും പച്ചയും പഴുത്തതു കൂട്ടിയും) ഐകധ്യം ന ആദ്യാൽ (ഒന്നിച്ചു ഭക്ഷിയ്ക്കരുത്) ഉഷ്ണാഭിതപ്തസ്യ സഹസാ സലിലാഭ്യവഗാഹഃ (ചുട്ടുപഴുത്തിരിയ്ക്കുന്നവൻ പെട്ടെന്നു തണുത്തവെള്ളത്തിൽ ഇറങ്ങൽ) ത്വഗ്ദൃഷ്ട്യോഃ ഉപഘാതായ തൃഷ്ണാഭിവൃദ്ധയേ ച ഭവതി (തൊലിയ്ക്കും കണ്ണിന്നും കേടിന്നും വെള്ളം ദാഹം കൂടാനും കാരണമാകുന്നു) തഥാ ഏവ പയഃപാനം രക്തപിത്തായ ഭവതി (അത്തരത്തിൽ ശരീരം വല്ലാതെ ചുട്ടിരിയ്ക്കുമ്പോൾ പാൽകുടിയ്ക്കുന്നതും രക്തപിത്തത്തിന്നുകാരണമാകുന്നു) ശരീരേണ ആയസ്തസ്യ സഹസാ അഭ്യവഹാരഃ ഛർദ്ദിഷേ ഗുല്മായ ച ഭവതി (ശരീരം കൊണ്ടു ആയാസപ്പെട്ടവൻെറ പെട്ടെന്നുള്ള ഭക്ഷണം ഛർദ്ദിയ്ക്കും ഗുല്മരോഗത്തിന്നും കാരണമാകുന്നു) വാചാ ആയസ്തസ്യതു സ്വരസാദായ ഭവതി (വാക്കുകൊണ്ടു ആയാസപ്പെട്ടവനാകട്ടെ ഒച്ചയടക്കാൻ കാരണമാകുന്നു) ഇതി അന്നപാനദ്രവ്യവിരോധൈകദേശഃ ബാഹുല്യേന ഉപയോഗീ കഥിതഃ (ഇപ്രകാരം അന്നവും പാനവുമായ ദ്രവ്യത്തിൻെറ വിരോധത്തിൻെറ കുറച്ചൊക്കെ അധികമായി ഉപയോഗത്തിലുള്ളത് പറയപ്പെട്ടു) ഭേഷജദ്രവ്യാണാം പ്രയോഗഃ തു യഥോപദേശം ഏവ ന്യായ്യതരഃ (ഔഷധദ്രവ്യങ്ങവുടെ ഉപയോഗമാകട്ടെ, ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെട്ടവിധത്തിത്ത്തന്നെയാകുന്നു ഏറ്റവും യുക്തം) തദ്വിരോധഃ തു അതിപ്രസംഗഭയാൽ ന ഉക്തം (അവയുടെ വിരോധമാകട്ടെ പറഞ്ഞുതീർക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാകുമെന്ന ഭയംകൊണ്ട് പറയപ്പെട്ടില്ല) തദ്വിജ്ഞാനം ഏകാന്തഭദ്രകം ച ന ഭവതി (അതിൻെറ അറിവ് തികച്ചും നല്ലതുമല്ല)

ത്വഗ്ദോഷത്തിന്നും ദൃഷ്ട്യുപഘാതത്തിന്നും കാരണം പിത്തകോപമാണ്. ഛർദ്ദിയ്ക്കും ഗുല്മത്തിന്നും സ്വരസാദത്തിന്നും കാരമണാകുന്നതു വായുകോ

പമാണ്. വിരുദ്ധമായ ആഹാരവിഹാരങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ ദോഷങ്ങളെ കോപിപ്പിച്ചിട്ടാണു വികാരത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. ദേശം, കാലം, സമൂഹം, സാഹചര്യം മുതലായവകൊണ്ടു ആഹാര രീതിയ്ക്കു വ്യത്യാസം വരും അതുകൊണ്ട് ശാസ്ത്രീയമായ യുക്തി അനുസരിച്ച് കാലദേശോചിതമായി, വൈരുധ്യത്തെ അറിഞ്ഞു പരിഹരിയ്ക്കുകയേ നിവൃത്തിയുള്ളൂ. വീര്യത്തിലുള്ള വ്യത്യാസമാണു വൈരുധ്യത്തിന്നു മുഖ്യമായ ഹേതുവെന്നു ആദ്യമായി സൂചിപ്പിയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഔഷധങ്ങളെ യോജിപ്പിയ്ക്കുമ്പോഴും വൈരുധ്യംവരാതെ നോക്കേണ്ടതുണ്ട്. വിഹിതമായ ഔഷധത്തിൽ എന്തെങ്കിലും വൈരുധ്യം ഉണ്ടെന്നു തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിൽ വിഷത്തെ ഔഷധമായി ഉപയോഗിയ്ക്കുന്നതുപോലെയുള്ള യുക്തിയും ഉണ്ടായിരിയ്ക്കും. ഏത് അവസ്ഥയിലും ഉപയോഗിക്കത്തക്കവിധം എണ്ണമറ്റയോഗങ്ങൾ പലേ ഗ്രന്ഥങ്ങളിലായി ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കകൊണ്ട് അനുഭവസിദ്ധങ്ങളായ അവയെവിട്ടുപുതിയ യോഗങ്ങളെ ഘടിപ്പിയ്ക്കേണ്ടതില്ല. അതിന്നു ശ്രമിയ്ക്കുന്നതിൽ തെറ്റിപ്പോകാൻ ഇടയുണ്ട്. അല്പജ്ഞാനം കൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനം അനല്പമായ വ്യാപത്തിന്നുകാരണമാകാം. ഋഷയസ്ത്വേവ ജാനന്തേയോഗസംയോഗജം ഫലം

അപിച

62 ഉൽക്ലേശ്യ ദോഷാൻ ന ഹരേൽ ദ്രവ്യം യത്തൽ സമാസതഃ
വിരുദ്ധം തദ്ധി ധാതുനാം പ്രത്യനീകതയാ സ്ഥിതം

അപി ച (എന്നുമാത്രമല്ല) യൽ ദ്രവ്യം ദോഷാൻ ഉൽക്ലേശ്യന ഹരേൽ (യാതൊരുദ്രവ്യം ദോഷങ്ങളെ ഉൽക്ലേശിപ്പിച്ചിട്ട് ബഹിഷ്കരിയ്ക്കുന്നില്ലയോ) തത്സമാസതഃ വിരുദ്ധം (അതു ചുരുക്കത്തിൽ വിരുദ്ധമാകുന്നു) തത് ധാതൂനാം പ്രത്യനീകതയാ സ്ഥിതം ഹി (അതു ധാതുക്കൾക്കു വിപരീതമായിരിയ്ക്കുന്നുവല്ലോ)

ഉൽക്ലേശിപ്പിയ്ക്കുക=സ്ഥാനത്തുനിന്ന് ഇളക്കുക. ധാതുക്കളെ പോഷിപ്പിയ്ക്കുന്നതു ആഹാരവും നശിപ്പിയ്ക്കുന്നതു വിഷവുമാകുന്നു. വിരുദ്ധവും ധാതുക്കൾക്കു ഹാനികരമാകയാൽ വിഷതുല്യമാകുന്നു. സ്ഥാനത്തുനിന്നു ചലിപ്പിയ്ക്കപ്പെട്ട ദോഷം ശോധനം ചെയ്യപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ ഓരോതരത്തിൽ രോഗത്തിന്നു കാരണമാകും.

63 ബലിനാം മിഥോഗുണാനാം
വിഷമതയാ സമതയാപ്യുഭയഥാപി
സംസ്ക്കാരാദിവശേന ച
ഭവതി നിസർഗ്ഗാദപി വിരോധഃ

ബലിനാം മിഥോഗുണാനാം (ബലമേറിയ അന്യോന്യഗുണങ്ങളുടെ) വിഷമതയാ സമതയാ അപി ഉഭയഥാ അപി (വൈഷമ്യംകൊണ്ടും സാമ്യംകൊണ്ടും സാമ്യവും വൈഷമ്യവുംകൊണ്ടും) സംസ്ക്കാരാദിവശാത് അപി (സംസ്കാരം

മുതലായവകൊണ്ടും) നിസർഗ്ഗാൽ അപി വിരോധഃ ഭവതി (സ്വഭാവംകൊണ്ടും വിരോധം ഉണ്ടാകുന്നു)

ദ്രവ്യത്തിൽ അടങ്ങിയിരിയ്ക്കുന്ന രസം മുതലായവയെ ഇവിടെ സമാന്യമായി ഗുണങ്ങൾ എന്നു പറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നു. ഒന്നിലധികം ദ്രവ്യങ്ങളിലുള്ള രസാദികൾ ഒരുപോലെ ബലമുള്ളവയാകുമ്പോഴാണു അവയുടെ യോഗം വിരുദ്ധമായിത്തീരുന്നത്. വിഷമത=രണ്ടുദ്രവ്യങ്ങളിൽ രസം, ഗുണം, വീര്യം വിപാകം എന്നിവ വ്യത്യസ്തങ്ങൾ ആയിരിയ്ക്കുക എന്നത്. സമത=രണ്ടിലും എല്ലാം ഒരുപോലെയിരിയ്ക്കുക എന്നത്. ഉഭയഥാ=രണ്ടിലും ചിലതു സമങ്ങളും ചിലതു വിഷമങ്ങളുമായിരിയ്ക്കുക എന്നത്. ചില ദ്രവ്യങ്ങൾ തമ്മിൽ സ്വഭാവം (പ്രഭാവം) കൊണ്ടുതന്നെ വൈരുധ്യമുണ്ടാകും. സംസ്കാരം, മാത്ര, ദേശം, കാലം, സംയോഗം എന്നിവയാണു സംസ്കാരാദികൾ-സ്വതേവിരുദ്ധമല്ലെങ്കിലും സംസ്കാരാദികൾകൊണ്ടു ചില ദ്രവ്യങ്ങൾ വിരുദ്ധങ്ങളായിത്തീരുന്നു. (സംസ്കാരം=പാകവിശേഷം മാത്ര=അളവ്)

64 ക്ഷീരം കലത്ഥൈഃ പനസേന മത്സ്യൈ-
സ്തപ്തം ദധി ക്ഷൌദ്രഘൃതേ സമാംശേ
വാര്യൂഷരേ രാത്രിഷു സക്തവശ്ച
തോയാന്തരാസ്തേ യവകാസ്തഥാ ച

ക്ഷീരം കുലത്ഥൈഃ പാനസേന മത്സ്യൈഃ വിരുദ്ധം (പാൽ മുതിരയോടും ചക്കപ്പഴത്തോടും മത്സ്യത്തോടും ഓരോന്നിനോടും-വിരുദ്ധമാകുന്നു) തപ്തം ദധി (ചൂടാക്കപ്പെട്ട തയിർ വിരുദ്ധമാകുന്നു) സമാംശേ ക്ഷൌദ്രഘൃതേ (ഒരേ അളവിൽ തേനും നെയ്യും വിരുദ്ധമാകുന്നു) ഊഷരേ വാരി (ഓരുള്ളിടത്തു വെള്ളം വിരുദ്ധമാകുന്നു) രാത്രിഷുസത്തവഃ (രാത്രിയിൽ മലർപ്പൊടി വിരുദ്ധമാകുന്നു) തോയാന്തരാഃ തേ (വെള്ളം കുടിച്ചു മീതെ മലർപ്പൊടിയും പിന്നെ മീതെ വെള്ളവും വിരുദ്ധമാകുന്നു) യവകാഃ ച തഥാ (യവകങ്ങളും വിരുദ്ധമാകുന്നു)

പാൽ മധുരവിപാകം ശീതവീര്യം മുതിര അമ്ലവിപാകം ഉഷ്ണവീര്യം, അവതമ്മിൽ തികച്ചും ഗുണവൈഷമ്യം. പാലും ചക്കപ്പഴവും മധുരരസവും മധുരവിപാകവും ശീതവീര്യവുമാകയാൽ അവതമ്മിൽ ഗുണസാമ്യ. പാലും മത്സ്യവും മധുരരസവും മധുരവിപാകവുമാകുന്നു. എന്നാൽ മത്സ്യം ഉഷ്ണവീര്യമാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു സമവൈഷമ്യം അവ വീര്യത്തിൽ വിഷമവും മറ്റെല്ലാത്തിലും സമവുമാണല്ലോ. ഇവ വിഷമതകൊണ്ടും സമതകൊണ്ടും സമവിഷമതകൊണ്ടും ഉള്ള വൈരുദ്ധ്യത്തിന്നുദാഹരണമാകുന്നു. തയിർ ചൂടാകുമ്പോൾ വിരുദ്ധമാകുന്നത് സംസ്കാരം കൊണ്ടാണ്. തേനും നെയ്യും സമാംശത്തിൽ വിരുദ്ധമാകുന്നത് മാത്ര (അളവു) കൊണ്ടാണ്. ഓരുള്ളിടത്തു വെള്ളം വിരുദ്ധമാകുന്നതു ദേശത്തിന്നും, രാത്രിയിൽ മലർപ്പൊടിവിരുദ്ധമാകുന്നതു കാലത്തിന്നും

വെള്ളവും മലർപ്പൊടിയും കലർത്തിക്കഴിയ്ക്കുന്നതു സംയോഗത്തിന്നും ഉദാഹരണങ്ങളാകുന്നു. യവകമെന്നുപേരായ ധാന്യം സ്വഭാവകൊണ്ടുതന്നെ വിരുദ്ധമാകുന്നു.

65 കുശാഗ്രീയധിയാമേതദുദാഹരണമാത്രകം ।
ഉപനീതബലം വിദ്വാൻ സർവ്വത്ര ക്രമതേ യതഃ ॥

കുശാഗ്രീയധിയാം ഏതൽ ഉദാഹരണമാത്രകം (സൂക്ഷ്മബുദ്ധികൾക്ക് ഇതു ഉദാഹരണം മാത്രമാകുന്നു) യതഃ വിദ്വാൻ ഉപനീതബലം സർവ്വത്ര ക്രമതേ (എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, വിദ്വാൻ ബലം അറിഞ്ഞു എല്ലായിടത്തും പ്രവേശിയ്ക്കുന്നു, പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്നു)

ബുദ്ധിമാന്മാർക്ക് സാമാന്യമായ യുക്തി അനുസരിച്ച് ഈ ഉദാഹരണങ്ങളെ മാതൃകയാക്കി എല്ലായിടത്തും ഓരോന്നിലും മനസ്സിലാക്കേണ്ടതിനെ മനസ്സിലാക്കി പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയും.

വിസ്ഫോടശോഫമദവിദ്രധിഗുല്മയക്ഷ്മ-
66 തേജോബലസ്മൃതിമതീന്ദ്രിയചിത്തനാശാൻ ।
കുര്യാദ്വിരുദ്ധമശനം ജ്വരമസ്രപിത്ത-
മഷ്ടൗ ഗദാംശ്ച മഹതോ വിഷവച്ച മൃത്യും ॥

വിരുദ്ധം അശനം (വിരുദ്ധമായ ഭക്ഷണം) വിസ്ഫോടശോഫമദവിദ്രധിഗുല്മയക്ഷ്മതേജോബലസ്മൃതിമതീന്ദ്രിയചിത്തനാശാൻ (പോളൻ, നീരു, ലഹരി പോലുള്ള അവസ്ഥ, വിദ്രധി (ഒരുതരം കുരു) ഗുല്മം, ക്ഷയരോഗം, തേജസ്സിന് കുറവ്, ശക്തിക്കു കുറവ്, ഓർമ്മക്കുറവ്, ബുദ്ധിക്കുറവ് ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു ബലക്കുറവ്, മനസ്സിൻെറ വൈകല്യം എന്നിവയേയും ജ്വരം അസ്രപിത്തം അഷ്ടൗ മഹതഃ ഗദാൻ കുര്യാൽ (ജ്വരം, രക്തപിത്തം, വാതവ്യാധി തുടങ്ങിയ എട്ടുമഹാരോഗങ്ങൾ, എന്നിവയേയും ഉണ്ടാക്കും) വിഷവൽ മൃത്യും ച കുര്യാൽ (വിഷം എന്നപോലെ മരണത്തേയും ഉണ്ടാക്കും.)

കിലാസകുഷ്ഠ ഗ്രഹണീഗദാനാം ശോഫാമ്ലപിത്തജ്വരപീനസാനാം സന്താനദോഷസ്യ തഥൈവ മൃത്യോർവിരുദ്ധമന്നം പ്രവദന്തി ഹേതും- (സുശ്രുതം -സൂ-26ശ്വിത്രം, കുഷ്ഠം ഗ്രഹണീദോഷം, നീര്, അമ്ലപിത്തം, ജ്വരം, പീനസം =ജലദോഷം, സന്താനദോഷം, മരണം എന്നിവയ്ക്കു വിരുദ്ധമായ ഭക്ഷണം കാരണമാകുന്നു. സാഹചര്യ വിശേഷംകൊണ്ടും അജ്ഞാനംകൊണ്ടും ഇക്കാലത്തു ജീവിതത്തിൽ സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്ന വിരുദ്ധാശനത്തിൻെറ വ്യാപ്തി ഇക്കാലത്തു സാധാരണങ്ങളായിരിയ്ക്കുന്ന രോഗങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തിൽനിന്നു മനസ്സിലാക്കാം. കാരണത്തിന്നു ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ പരിഹാരം ചെയ്യാതെ കേവലം ഔഷധംകൊണ്ടുതന്നെ കാര്യത്തിന്നു പരിഹാരം ചെയ്യാനുള്ള ശ്രമം വ്യാപത്തിൻെറ വ്യാപ്തിയെ വളരെയധികം വിപുലമാക്കിക്കൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നുവെന്നും മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

തേഷാശു കര്യാത്സംശുദ്ധിം ശമം വാ തദ്വിരോധിഭിഃ

67 ദ്രവ്യൈസ്തൈരേവ വാ പൂർവ്വം ശരീരസ്യാഭിസംസ്കൃതിഃ

വ്യായാമസ്നിഗ്ദ്ധദീപ്താഗ്നിവയസ്ഥബലശാലിനാം

68 വിരോധ്യപി ന പീഡായൈ സാത്മ്യമല്പം ച ഭോജനം

തേഷു ആശു സംശുദ്ധിംകുര്യാൽ (അവയിൽ വേഗത്തിൽ ശോധനം ചെയ്യണം) തദ്വിരോധിഭിഃ ശമം വാ കുര്യാൽ (ദോഷം അത്രവർധിച്ചിട്ടും ഉൽക്ലേശിച്ചിട്ടും ഇല്ലെങ്കിൽ, വിരോധികളായ ഔഷധങ്ങൾകൊണ്ടു ശമിപ്പിയ്ക്കണം) തൈഃ ദ്രവ്യൈഃ പൂർവ്വം ഏവ ശരീരസ്യ അഭിസംസ്കൃതിം വാ കുര്യാൽ (ആ ദ്രവ്യങ്ങളെക്കൊണ്ട് മുമ്പുതന്നെ ശരീരത്തെ അഭിസംസ്കരിയ്ക്കുകയോ ചെയ്യണം) വ്യായാമസ്നിഗ്ദ്ധദീപ്താഗ്നിവയസ്ഥബലശാലിനാം (വ്യായാമംകൊണ്ടും സ്നിഗ്ദ്ധമായ ആഹാരംകൊണ്ടും അഗ്നിദീപ്തമായിട്ടുള്ളവനും യൌവനമുള്ളവനും ബലമുള്ളവനും) സാത്മ്യം അല്പം ച ഭോജനം വിരോധി അപി (സാത്മ്യവും അല്പവുമായ ഭോജനം വിരോധിയാണെങ്കിലും) ന പീഡായൈ (രോഗകാരണമാകുന്നില്ല)

വിരുദ്ധാശനം കൊണ്ടുള്ള രോഗത്തിലും, അവസ്ഥപോലെ ഔചിത്യപോലെ ശോധനമോ ശമനമോ ആയ ചികിത്സയാണു വേണ്ടത്. ദോഷത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുക ഗുണംകൊണ്ടു വിപരീതമായ ഔഷധമാണല്ലോ. വിരുദ്ധാശനം ക്രമത്തിലേ രോഗത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയുള്ളു. മുൻകൂട്ടി അറിഞ്ഞു കുറേശ്ശേയായി ശീലിച്ച് മുമ്പുതന്നെ സാത്മ്യമാക്കിയാൽ, പിന്നെ വേണ്ടിവരുന്ന വിരുദ്ധമായ ഭക്ഷണം രോഗകാരിയാവുകയില്ല എന്നുവരും. അഭിംസംസ്കരിയ്ക്കുക=ഭാവിതമാക്കുക, പരിചിതമാക്കുക ദ്രവ്യൈസ്തൈരേവ വാപൂർവ്വം ശരീരസ്യാഭിസംസ്കൃതിഃ എന്നതിന്നു മുൻകൂട്ടി അറിഞ്ഞു വിപരീതമായ, ശമനമായ ഔഷധംകൊണ്ട് ശരീരത്തെ വേണ്ടവിധം സംസ്കരിച്ചുവെച്ചാൽ പിന്നെ വേണ്ടിവരുന്ന വിരുദ്ധാശനം ഉപദ്രവകാരിയാവുകയില്ല എന്നും അർത്ഥം പറയാറുണ്ട്. വ്യായാമം, സ്നിഗ്ദ്ധമായ ആഹാരം എന്നിവകൊണ്ട് അഗ്നിയെ ദീപ്തമാക്കിവെച്ചാലും മതിയാവും. പക്ഷെ വ്യായാമത്തിൽ ഉദാസീനതവന്നാൽ അഗ്നിയുടെ ദീപ്തി കുറയുകയും വിരുദ്ധാഹാരംകൊണ്ടുള്ള ഉപദ്രവങ്ങൾ ഉണ്ടായിതുടങ്ങുയും ചെയ്യും. നിത്യം വ്യായാമാദികൾ ശീലിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നവന്, അന്നപാനവിധികളിൽ അല്പമൊക്കെ നീക്കുപോക്കുവന്നാലും വലിയ ആപത്തുണ്ടാവുകയില്ല.

69 ദോഷാദി വൈപരീത്യേന ഹരന്തീ രോഗിണോ രുജം

ഐകധ്യാ ദധിദുഗ്ദ്ധദിയോജനാ ന വിരുധ്യതേ

70 യോഗാദിഭേദാദ്യദ്വദ്വാ പഥ്യാനാമപ്യപഥ്യതാ

തദ്ഭേദാന്തരതസ്തദ്വദ്വിരോധോ/പി നിവർത്തതേ

ദോഷാദിവൈപരീത്യേന രോഗിണഃ രുജം ഹരന്തീ (ദോഷം മുതലായവയുടെ വൈപരീത്യംകൊണ്ടുരോഗിയുടെ രോഗത്തെ നശിപ്പിയ്ക്കുന്ന) ഐകധ്യം

ദധിദുഗ്ദ്ധാദിയോജനാ ന വിരുധ്യതേ (ഒന്നിച്ചു തൈരും പാലും മറ്റും യോജിപ്പിയ്ക്കുന്നത് വിരുദ്ധമാകുന്നില്ല) യോഗാദിഭേദാൽ (യോഗത്തിൻെറയും മറ്റും ഭേദംകൊണ്ട് യദ്വത് പഥ്യാനാം അപി അപഥ്യതാ (എപ്രകാരം പഥ്യങ്ങളായ ദ്രവ്യങ്ങളും വിരുദ്ധങ്ങളായി അപഥ്യങ്ങളായിത്തീരുന്നുവോ) തദ്വത് തദ്ഭേദാന്തരതഃ വിരോധഃ അപി നിവർത്തതേ (അപ്രകാരം യോഗത്തിൻേറയും മറ്റും മറ്റുതരത്തിലുള്ള ഭേദംകൊണ്ടു ആ വിരോധം തീർന്നുപോകുന്നു)

വിരുദ്ധമെന്നുപറയപ്പെട്ട രീതിയിൽ, തേനും നെയ്യും സമം ചേർക്കാനും തൈരും പാലും ഒപ്പം കൂട്ടാനും മറ്റും യോഗങ്ങളിൽ വിധിച്ചുകാണാം. അവിടെ എല്ലാം അങ്ങനെയുണ്ടാവുന്ന പുതിയ ദ്രവ്യം ഗുണംകൊണ്ടുകുപിതമായ ദോഷത്തിന്നും മറ്റും വിപരീതമായിത്തീരുന്നതായി കണക്കാക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ ആ ദ്രവ്യങ്ങൾ കൂടിചേർന്നുള്ള മറ്റൊരു യോഗവിശേഷം വൈരുദ്ധ്യത്തിൻെറ നിവർത്തനത്തിന്നും കാരണമാകുന്നു എന്നു പറയാം.

71 പാദാംശേന ത്യജേ ത്സാത്മ്യമഹിതം ഹിതമാചരേൽ
ഏകാന്തരം തതശ്ചോർധ്വം ദ്വ്യന്തരം ത്ര്യന്തരം തഥാ
73 ക്രമേണാനേന സന്ത്യക്താ ദോഷാഃ സംവർധിതാ ഗുണാഃ
പ്രഭവന്തി ന പീഡായൈഃ പ്രാപ്നുവന്തി സ്ഥിരാത്മതാം

പാദാംശേന സാത്മ്യം അഹിതം ത്യജേൽ (കാൽക്കാൽവീതം സാത്മ്യമായ അഹിതത്തെ ഉപേക്ഷിയ്ക്കണം) ഹിതം ആചരേൽ (ഉപേക്ഷിയ്ക്കുന്നത്ര ഹിതത്തെ ശീലിയ്ക്കണം) ഏകാന്തരം തതഃ ച ഊർധ്വം ദ്വ്യന്തരം തഥാ ത്ര്യന്തരം (ഒന്നിടവിട്ടും പിന്നെ രണ്ടിടവിട്ടും അപ്രകാരം മൂന്നിടവിട്ടും) അനേന ക്രമേണ സന്ത്യക്താഃ ദോഷാഃ പീഡായൈ ന പ്രഭവന്തി (ഈ ക്രമംവെച്ചു ക്രമത്തിൽ ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട ദോഷങ്ങൾ ഉപദ്രവിയ്ക്കുവാൻ സമർത്ഥങ്ങളാകുന്നില്ല) സംവർധിതാഃ ഗുണാഃ സ്ഥിരാത്മതാം പ്രാപ്നുവന്തി (വർധിപ്പിയ്ക്കപ്പെട്ട ഗുണങ്ങൾ സ്ഥിരതയുള്ളവയായി തീരുകയും ചെയ്യുന്നു)

ആസാത്മ്യജാ ഹി രോഗാഃ സ്യുസ്സഹസാ ത്യാഗശീലനാൽ എന്നുണ്ട്. പെട്ടെന്നു വിടുകയോ കൈക്കൊള്ളുകയോ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് അസാത്മ്യജങ്ങളായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ഒന്നാം ദിവസം അഹിതത്തിൻെറ നാലിൽ ഒരു ഭാഗം വിട്ട് അത്രയും ഹിതം കൂട്ടണം. രണ്ടാം ദിവസവും അങ്ങനെ ചെയ്യണം മുന്നാം ദിവസം അഹിതത്തിൻെറ രണ്ടുഭാഗം അത്രയും ഹിതം കൂട്ടിയും കഴിയ്ക്കണം. നാലാംദിവസവും അങ്ങനെ ചെയ്യണം. അഞ്ചാം ദിവസം അഹിതത്തിൻെറ മൂന്നു ഭാഗം വിട്ടു അത്രയും ഹിതം കൂട്ടണം. ആറാംദിവസവും അങ്ങനെ ചെയ്ത് ഏഴാംദിവസവും പിന്നെ എട്ടാംദിവസം മുതലും നാലുഭാഗവും (മുഴുവനും) ഹിതത്തെത്തന്നെ ശീലിയ്ക്കണം. ഇത് ഒന്നിടവിട്ടരീതി. രണ്ടിടവിടുമ്പോഴും മൂന്നിടവിടുമ്പോഴും ഇതേരീതിയിൽത്തന്നെ കൂടുതൽ ദിനങ്ങൾ ഇടവിട്ടു ശീലിച്ചു അഹിതത്തെ അസാത്മ്യവും ഹിതത്തെ സാത്മ്യവുമാക്കണം. ശക്തി

കുറഞ്ഞവർ, നാലിലൊന്നിന്നു പകരം പതിനാറിലൊന്നു കണക്കിന്നു ഇങ്ങനെ ചെയ്യണം. ഇതിൻെറ സമ്പ്രദായത്തെക്കുറിച്ചു പക്ഷഭേദത്തോടെ വിവരിയ്ക്കപ്പെട്ടു കാണുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ, യുക്തിയും ഉദ്ദേശവും ഏതുരീതിയിലും ഒന്നുതന്നെയാകുന്നു.

73-75 ത്രിതയം ചൈതദുപസ്തംഭനമാഹാരഃസ്വപ്നോ/ബ്രഹ്മചര്യം ച ഏഭിർ യ്യുക്തിയുകതൈരുപസ്തബ്ധ മുപസ്തംഭൈഃ ശരീരം ബല വർണോപചയോചിതമനുവർത്തതേ യാവദായുസ്സംസ്ക്കാരഃ തത്ര ആഹാര ഉക്തഃ വക്ഷ്യതേ ച

ആഹാരഃ സ്വപ്നഃ അബ്രഹ്മചര്യം ച ഏതൽത്രിതയും ഉപസ്തംഭനം (ആഹാരം, ഉറക്കം, മൈഥുനം എന്നിവ മൂന്നും താങ്ങുകളാകുന്നു) യുക്തിയുക്തൈഃ ഏഭിഃ ഉപസ്തംഭൈ ഉപസ്തബ്ധം ശരീരം ച (യുക്തിയുക്തങ്ങളായ ഈ താങ്ങുകളാൽ താങ്ങിനിർത്തപ്പെട്ട ശരീരം) ബലവർണോപചയോചിതം (ബലം, വർണം, പുഷ്ടി എന്നിവ തികഞ്ഞതായി) ആയുസ്സംസ്കാരഃ യാവൽ (ആയുസ്സിൻെറ സംസ്കാരം ഉള്ളിടത്തോളം കാലം) അനുവർത്തതേ (നിലനില്ക്കുന്നു.) തത്ര ആഹാരഃ ഉക്തഃ (അതിൽ ആഹാരം പറയപ്പെട്ടു) വക്ഷ്യതേ ച (പറയപ്പെടുന്നുമുണ്ട്)

കാലാദിസർഗ്ഗപ്രഭവാ തമോമൂലാ തമോമയീ
76 ബാഹുല്യാത്തമസോ രാത്രൌ നിദ്രാപ്രായേണ ജായതേ
77 ശ്ലേഷ്മാവൃതേഷുസ്രോതസ്സു ശ്രമാദുപരതേഷു ച
ഇന്ദ്രിയേഷു സ്വകർമ്മഭ്യോ നിദ്രാ വിശതി ദേഹിനം
78 സർവ്വേന്ദ്രിയവ്യുപരതൌ മനോ/നുപരതം യദാ
വിഷയേഭ്യസ്തദാ സ്വപ്നം നാനാരൂപം പ്രപശ്യതി

കാലാദിസർഗ്ഗപ്രഭവാ (കാലത്തിൻെറ ആരംഭത്തിൽ സൃഷ്ടിയുടെ തുടക്കം മുതൽ ഉള്ളതും) തമോമൂലാ (തമസ്സുകൊണ്ടുണ്ടായിട്ടുള്ളതും) തമോമയീ (തമസ്സാകുന്ന രൂപത്തോടുകൂടിയതും ആയ) നിദ്രാ (ഉറക്കം) തമസഃ ബാഹുല്യാൽ പ്രായേണ രാത്രൌ ജായതേ (തമസിൻെറ ആധിക്യം നിമിത്തം സാമാന്യമായി രാത്രിയിൽ ഉണ്ടാകുന്നു) സ്രോതസ്സുകൾ-കഫത്താൽ ആവരണം ചെയ്തിരിയ്ക്കുമ്പോൾ) ഇന്ദ്രിയേഷു ശ്രമാൽ സ്വകർമ്മഭ്യഃ ഉപരതേഷു (ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ തളർച്ച കൊണ്ട് സ്വകർമ്മങ്ങളിൽനിന്നു വിരമിച്ചിരിയ്ക്കുമ്പോൾ) നിദ്രാദേഹിനം ആവിശതി (ഉറക്കം മനുഷ്യനെ ബാധിയ്ക്കുന്നു). സർവ്വേന്ദ്രിയ വ്യുപരതൌ (എല്ലാ ഇന്ദ്രിയങ്ങളും സ്വവിഷയങ്ങളിൽ നിന്ന് വിരമിച്ചിരിയ്ക്കെ) യദാ മനഃ വിഷയേഭ്യഃ അനുപരതം (മനസ്സു വിഷയങ്ങളിൽനിന്നു വിരമിയ്ക്കാതിരിയ്ക്കെ) നാനാരൂപം സ്വപ്നം പ്രപശ്യതി (പാലേമട്ടു സ്വപ്നം കാണുന്നു)

പ്രപഞ്ചത്തെ നിന്ത്രിയ്ക്കുന്ന സത്വഗുണം രജോഗുണം, തമോഗുണം എന്നീ മൂന്നുഗുണങ്ങളിൽ തമോഗുണമാണു നിദ്രയെ നിയന്ത്രിയ്ക്കുന്നത്. സത്വം ഉണർ

ള്ളിന്നും രജസ്സ് ഉത്സാഹത്തിന്നും തമസ്സ് തളർച്ചയ്ക്കും കാരണമാകുന്നു. തമസ്സ് എന്ന ശബ്ദത്തിന്നു തളർത്തുന്നത് എന്നർത്ഥമുണ്ട്. തമസ്സിൻെറ ധർമ്മം, ആവരണം ആകുന്നു. മൂഢം എന്നതു തമസ്സിൻെറ ഭാവമാണ്. ബാഹ്യമായി ഒന്നും അറിയാത്തതുകൊണ്ടു ഉറക്കത്തെ തമോമയി എന്നുപറയാം. ഇരുട്ടുള്ള രാത്രിയിൽ ഉറക്കം സ്വാഭാവികമായുണ്ടാകുന്നു. കാലത്തിൻെറ ആരംഭം മുതൽ ഉള്ളതാകയാൽ രാത്രിയിലെ ഉറക്കം സാത്മ്യവുമായി. പകലത്തെ വ്യാപാരങ്ങൾകൊണ്ടു ചലിയ്ക്കുന്ന കഫം മനോവഹങ്ങളായ സ്രോതസ്സുകളിൽ വ്യാപിച്ചു അവയുടെ ദ്വാരങ്ങളെ ആവരണം ചെയ്യുന്നു. സ്രോതോരോധം നിമിത്തം ഉറങ്ങുമ്പോൾ മനസ്സും ഇന്ദ്രിയങ്ങളും തമ്മിൽ ബന്ധമില്ല. മനസ്സാകട്ടെ ചിലപ്പോൾ ചിന്ത്യമെന്ന, മുമ്പുള്ള അനുഭവത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഓർമ്മയാകുന്ന വിഷയത്തിൽ വ്യാപരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അപ്പോൾ ആ വിഷയത്തിൻെറ സ്വഭാവമനുസരിച്ചുള്ള സ്വപ്നങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നു.

79 നിദ്രായത്തം സുഖം ദുഃഖം പുഷ്ടിഃ കാർശ്യം ബലാബലം
വൃഷതാ ക്ലീബതാ ജ്ഞാനമജ്ഞാനം ജീവിതം ന ച
80 അകാലേ/തിപ്രസംഗാച്ച ന ച നിദ്രാ നിഷേവിതാ
സുഖായുഷീ പരാകുര്യാൽ കാളരാത്രിരിവാപരാ ।
സൈവ യുക്താ പുനർയ്യുങ്ക്തേ നിദ്രാ ദേഹം സുഖായുഷാ
യോഗാഭിയോഗിനോ ബുദ്ധിർനിർമ്മലാ തപസാ യഥാ

സുഖം ദുഃഖം പുഷ്ടിഃ കാർശ്യം ബലാബലം (സുഖവും ദുഃഖവും, തടിപ്പും, ചടപ്പും, ബലവും ബലഹാനിയും) വൃഷതാ ക്ലീബതാ ജ്ഞാനം അജ്ഞാനം (പൗരുഷവും നപുംസകത്വവും ജ്ഞാനവും അജ്ഞാനവും) ജീവിതം ന ച (ജീവിതവും മരണവും) നിദ്രായത്തം (നിദ്രയെ ആശ്രയിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു) അകാലേ അതിപ്രസംഗാൽ ച നിഷേവിതാ (അകാലത്തിലും, അധികമായും ശീലിയ്ക്കപ്പെട്ടതും) ന നിഷേവിതാ ച നിദ്രാ (തീരെ ശീലിയ്ക്കപ്പെടാത്തതുമായ നിദ്ര) അപരാ കാളരാത്രിഃ ഇവ സുഖായുഷീ പരാകുര്യാൽ (മറ്റൊരു കാളരാത്രി എന്നപോലെ സുഖത്തിനേയും ആയുസ്സിനേയും നശിപ്പിയ്ക്കുന്നു) സാ ഏവ യുക്താ പുനഃ (അതുതന്നെ വേണ്ടവിധമായിരുന്നാൽ ആകട്ടെ) ദേഹം സുഖായുഷാ (ശരീരത്തെ സുഖത്തോടും ആയുസ്സിനോടുംകൂടി) യോഗാഭിയോഗിനാം നിർമ്മലാ ബുദ്ധിഃ തപസാ യഥാ (യോഗത്തിൽ ഉദ്യമം ഉള്ളവരുടെ തെളിഞ്ഞ ബുദ്ധി തപസ്സിനോടു എന്നപോലെ) യുങ്ക്തേ (യോജിപ്പിയ്ക്കുന്നു)

ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം ഉറക്കത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു. കഫത്തിൻേറയും വാതത്തിൻേറയും സാമ്യംകൊണ്ടാണു നിദ്രസുഖാദികളെ സാധിക്കുന്നത്. ഉറക്കത്തിൻെറ മിഥ്യായോഗവും അതിയോഗവും ഹീനയോഗവും ആരോഗ്യത്തിന്നും ആയുസ്സിന്നും ഹാനികരമാകുന്നു. മരിയ്ക്കുന്നതിൻെറ തലേദിവസത്തെ രാത്രിയാണു കാളരാത്രി. മരിയ്ക്കുന്നതിൻെറ തലേദിവസത്തെ രാത്രി, പ്രത്യേകിച്ചും പിറ്റേ ദിവസം മരിയ്ക്കുമെന്നു ബോധമുള്ള

പ്പോൾ എന്തെന്നില്ലാത്ത ദുഃഖമുണ്ടാക്കുന്നു. യോഗത്തിൽ ഉദ്യുക്തന്മാരുടെ നിർമ്മലമായ ബുദ്ധി, അവരെ തപസ്സിനോടു യോജിപ്പിയ്ക്കുന്നു. അതുപോലെ സമ്യഗ്യോഗത്തോടുകൂടിയ നിദ്ര, മനുഷ്യനെ, ആരോഗ്യത്തോടും ആയുസ്സിനോടും യോജിപ്പിയ്ക്കുന്നു.

82 രാത്രൌ ജാഗരണം രൂക്ഷം സ്നിഗ്ദ്ധം പ്രസ്വപനം ദിവാ
അരൂക്ഷമനഭിഷ്യന്ദി ത്വാസീനപ്രചലായിതം

രാത്രൌ ജാഗരണം രൂക്ഷം (രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങാതിരിയ്ക്കൽ രൂക്ഷമാകുന്നു) ദിവാ പ്രസ്വപനം സ്നിഗ്ദ്ധം (പകൽ ഉറങ്ങുന്നത് സ്നിഗ്ദ്ധമാകുന്നു) ആസീന പ്രചലായിതം തു അരൂക്ഷം അനഭിഷ്യന്ദി ച (ഇരുന്നു ഉറക്കം തൂങ്ങൽ ആകട്ടെ, രൂക്ഷവും അല്ല, അഭിഷ്യന്ദത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതുമില്ല)

ശരീരത്തിൽ രൂക്ഷതയെ ഉണ്ടാക്കുകകൊണ്ട്, ദ്രവ്യമല്ലാത്ത വിഹാരരൂപമായ ജാഗരത്തെ, രൂക്ഷമെന്നു പറയുന്നു. ദ്രവ്യത്തിലേ ഗുണമുണ്ടാകയുള്ളു. ദ്രവ്യമല്ലാത്തതിൽ ഗുണമിരിയ്ക്കയില്ല. എങ്കിലും സാഹചര്യംകൊണ്ട്, ഔപചാരികമായി രാത്രി ഉറക്കമൊഴിയ്ക്കലിനെ രൂക്ഷമെന്നു പറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നു. പകലുറക്കം സ്നിഗ്ദ്ധത വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുകയാൽ, സ്നിഗ്ദ്ധമെന്നുപറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. രൂക്ഷം വാതത്തിൻേറയും സ്നിഗ്ദ്ധം കഫത്തിൻേറയും ഗുണമാണ്. അതുകൊണ്ട് രാത്രി ജാഗരം വാതത്തേയും ദിവാസ്വപ്നം കഫത്തേയും വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുന്നു. പകൽ ഇരുന്നു ഉറക്കം തൂങ്ങൽ ദോഷങ്ങളെ വിഷമങ്ങളാക്കുന്നില്ല-ക്ഷീണത്തെ തീർക്കുയും ചെയ്യുന്നു. അഭിഷ്യന്ദം=കഫത്തിൻെറ വൃദ്ധിയും ചലനവും. അതുസ്നിഗ്ദ്ധതയുടെ ആധിക്യംകൊണ്ടുണ്ടാവുന്നു.

83 ഗ്രീഷ്മേ വായുചയാദാനരൌക്ഷ്യരാത്ര്യല്പഭാവതഃ
ദിവാസ്വപ്നോ ഹിതോ/ന്യസ്മിൻ കഫപിത്തകരോഹിസഃ
84 മുക്ത്വാതിഭാഷ്യയാനാധ്വമദ്യസ്ത്രീഭാരകർമ്മഭിഃ
ക്രോധശോകഭയൈഃ ക്ലാന്താൻ ശ്വാസഹിധ്മാതിസാരിണഃ
85 വൃദ്ധബാലാബലക്ഷീണക്ഷതതൃട്ച്ഛൂലപീഡിതാൻ
അജീർണ്ണ്യഭിഹതോന്മത്താൻ ദിവാസ്വപ്നോചിതാനപി
86 ധാതുസാമ്യംതഥാ ഹ്യേഷാം ശ്ലേഷ്മാ ചാംഗാനി പുഷ്യതി

ഗ്രീഷ്മേ വായുചയാദാനരൌക്ഷ്യരാത്ര്യല്പഭാവതഃ (ഗ്രീഷ്മത്തിൽ വാതത്തിൻെറ വൃദ്ധി, ആദാനകാലത്തിൻെറ, സ്വഭാവംകൊണ്ടുള്ള രൂക്ഷത, രാത്രിയുടെ കുറവ് എന്നിവകൊണ്ട്) ദിവാസ്വപ്നഃ ഹിതഃ (പകലുറക്കം ഹിതമാകുന്നു) അന്യസ്മിൻ സഃകഫപിത്തകരഃ (മറ്റുകാലത്തു പകലുറക്കം കഫപിത്തങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുന്നു) അതിഭാഷ്യയാനാധ്വമദ്യസ്ത്രീഭാരകർമ്മഭിഃ ക്രോധശോകഭയൈഃ ക്ലാന്താൻ (പ്രസംഗം, വാഹനത്തിലുള്ളയാത്ര, വഴിനടപ്പ്, മദ്യപാനം, മൈഥുനം, ഭാരം ചുമക്കൽ, പരിശ്രമം, കോപം, സങ്കടം, ഭയം എന്നിവകൊണ്ടു ക്ഷീണിച്ചവരും) ശ്വാസഹിധ്മാതിസാരിണഃ (ശ്വാസം ഹിധ്മ, അതിസാരം, എന്നീ

രോഗമുള്ളവരും) വൃദ്ധബാലാബലക്ഷീണക്ഷുത്തൃട്ച്ഛൂലപ്രപീഡിതാൻ (വൃദ്ധന്മാർ, ബാലന്മാർ, ബലം കുറഞ്ഞവർ, ക്ഷീണിച്ചവർ, വിശപ്പ്, വെള്ളം ദാഹം, വേദന എന്നിവയാൽ പീഡിയ്ക്കപ്പെടുന്നവരും) അജീർണ്യഭിഹതോന്മത്താൻ (അജീർണമുള്ളവൻ, അടിയേറ്റവൻ, മനോരോഗമുള്ളവൻ എന്നിവരും) ദിവാസ്വപ്നോചിതാൻ അപി (പകലുറക്കം ശീലമാക്കിയിട്ടുള്ളവരും) മുക്ത്വാ (ഒഴിച്ച്-ഇവർക്കു പകലുറക്കം ഹിതമാകുന്നു എന്നു താൽപര്യം) ഏഷാം ധാതു സാമ്യം ഭവതി (ഇവർക്കു ദോഷങ്ങൾക്കു സാമ്യം ഉണ്ടാകുന്നു) തഥാ ച ശ്ലേഷ്മാ അംഗാനി പുഷ്തി ഹി (അപ്രകാരം തന്നെ കഫം അവയവങ്ങളെ പോഷിപ്പിയ്ക്കുന്നുവല്ലോ)

കേരളത്തിൽ ഉറക്കത്തിന്നുസമയം മതിയാവാത്തവിധം രാത്രികുറയുന്നില്ല. വടക്കോട്ടുപോകുംതോറും ഉത്തരായണത്തിൽ പകൽ കൂടി രാത്രി കുറഞ്ഞുവരും. ഹിമാലയപ്രദേശത്തു ആകുമ്പോൾ മുപ്പാറുനാഴിക പകലും ഇരുപത്തിനാലു നാഴിക രാത്രിയും ആകുമെന്നു കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. ദക്ഷിണായനത്തിൽ ഇരുപത്തിനാലുനാഴിക പകലും മുപ്പത്താറുനാഴിക രാത്രിയുമാകും. രാത്രി ജോലികൊണ്ടോ മറ്റോ ഉറങ്ങാൻ സൗകര്യമില്ലത്തവർക്കു പകൽ ഉറങ്ങി ശീലിയ്ക്കുന്നതു നല്ലതാകുന്നു. വായു വർദ്ധിയ്ക്കാനും കോപിയ്ക്കാനും കഫം ക്ഷിയ്ക്കാനും ഇടയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിലും രോഗങ്ങളിലും പകലുറങ്ങുന്നതുകൊണ്ടു വായുവിനെ ശമിപ്പിയ്ക്കാനും കഫത്തെ സമമാക്കാനും പകലുറക്കം സഹായിയ്ക്കുന്നു. വായു കർശനത്തിൻേറയും കഫം പോഷണത്തിൻേറയും കർത്താവാണ്. പതിവില്ലാതെയോ ആവശ്യമില്ലാതെയോ പകലുറങ്ങുന്നവർക്കു കഫപിത്തങ്ങളുടെ വികാരമുണ്ടാകും. അതാണ് പലപ്പോഴും നീർവീഴ്ചയ്ക്കും മറ്റും കാരണമാകുന്നത്.

ബഹുമേദഃ കഫാഃ സ്വപ്യുഃ സ്നേഹനിത്യാശ്ചനാഹനി
87 വിഷാർത്തഃ കണ്ഠരോഗീ ച നൈവ ജാതു നിശാസ്വപി
ഹലീമകശിരോജാഡ്യസ്തൈമിത്യഗുരുഗാത്രതാ
88 ജ്വരഭ്രമമതി ഭ്രംശസ്രോതോരോധാഗ്നിമന്ദതാഃ
ശോഫാരോചകഹൃല്ലാസപീനസാർദ്ധാവഭേദകാഃ
89 കണ്ഡുരുക്കോഠപിടകാകാസതന്ദ്രാഗളാമയാഃ
വിഷവേഗപ്രവൃത്തിശ്ച ഭവേദഹിതനിദ്രയാ

ബഹുമേദഃകഫാഃ സ്നേഹനിത്യാഃ ച അഹനി ന സ്വപ്യാൽ (മേദസ്സും കഫവും വർദ്ധിച്ചിട്ടുള്ളവരും, നിത്യം നെയ്യുപയോഗിയ്ക്കുന്നവരും പകൽ ഉറങ്ങരുത്) വിഷാർത്തഃ കണ്ഠരോഗീ ച ജാതു നിശാസു അപി ന സ്വപ്യാത് ഏവ (വിഷമേറ്റവനും കഴുത്തിൽ രോഗമുള്ളവനും രാത്രികൂടി ഒരിയ്ക്കലും ഉറങ്ങിക്കൂട) അഹിതനിദ്രയാ (അഹിതമായ ഉറക്കംകൊണ്ട്) ഹലീമകശിരോജാഡ്യസ്തൈമിത്യഗുരുഗാത്രതാഃ (ഹലീമകം തലയ്ക്കുകനം സ്തൈമിത്യം, ശരീരത്തിന്നുകനം) ജ്വരഭ്രമമതിഭ്രംശസ്രോതോരോധാഗ്നിമന്ദതാഃ (ജ്വരം, തലചുറ്റ്,

ഓർമ്മക്കുറവ്, സ്രോതോരോധം, അഗ്നിമാന്ദ്യം) ശോഫാരോചക ഹൃല്ലാസപീനസാർദ്ധാവഭേദകാഃ (നീര്, രുചിയില്ലായ്മ, നെഞ്ചുകലിപ്പ്, മൂക്കൊലിപ്പ്, അർധാവഭേദകം) കണ്ഡൂരുക്കോഠപിടകാകാസതന്ദ്രാഗളാമയാഃ (ചൊറിച്ചൽ, വേദന, വട്ടപ്പുണ്ണ്, പുളകൻ, ചുമ, മടി, കഴുത്തിൽ രോഗം) വിഷവേഗപ്രവൃത്തിഃച ഭവന്തി (വിഷവേഗത്തിൻെറ പ്രവൃത്തിയും ഉണ്ടാകുന്നു)

പകലുറക്കം കഫത്തേയും മേദസ്സിനേയും പിന്നേയും വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കും. കണ്ഠരോഗമെല്ലാംതന്നെ സാമാന്യമായി കഫവൃദ്ധിയുള്ളതാണ്. കണ്ഠത്തിൽ ഉറക്കംകൊണ്ടുകൂടുതൽ കഫം വർദ്ധിയ്ക്കാനിടയാകുന്നത് സ്രോതോരോധം കോണ്ടു വ്യാപത്തുണ്ടാക്കും. രാത്രി ഉറങ്ങായ്കകൊണ്ടു കഫത്തിന്നുക്ഷയമുണ്ടാവുക നിമിത്തം രോഗത്തിന്നു (ദോഷത്തിന്നു) ശമനമുണ്ടാകും വിഷം ഓജസ്സിന്നു വിപരീതമാണ്. ഉറക്കത്തിൽ സ്വഭാവികമായി ഓജസ്സിൻെറ പ്രവർത്തനം മന്ദമായിരിയ്ക്കും. അപ്പോൾ വിഷത്തിന്നു പ്രവർത്തിയ്ക്കാൻ സൌകര്യം സിദ്ധിയ്ക്കുന്നു. ഹലീമകം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ കഫത്തിന്നു പ്രധാന്യമുള്ളവയാണ്. അർധാവഭേദകം=നെറ്റിയുടെ ഒരുഭാഗത്തുണ്ടാവുന്ന തലവേദന സ്തൈമിത്യം=തോൽ പുതച്ചതുപോലെയുള്ള പ്രതീതി.

90 അപച്യമാനോ ബാഹുല്യാൽ സ്രോതാംസ്യാവൃണുതേകഫഃ
തതഃ സ്രോതസ്സു രുദ്ധേഷു ജായതേ ഗാത്രഗൌരവം
91 ഗുരുഗാത്രസ്യ ചാലസ്യമാലസ്യാദതിനിദ്രതാ-

ബാഹുല്യാൽ അപച്യമാനഃ കഫഃ (ആധിക്യം നിമിത്തം പചിയ്ക്കപ്പെടാതെ കഫം) സ്രോതാംസി ആവൃണുതേ (സ്രോതസ്സുകളിൽ ആവരണം ചെയ്യുന്നു) തതഃ സ്രോതസ്സു രുദ്ധേഷു (അതുകൊണ്ട് സ്രോതസ്സുകളിൽ തടസ്സം വരുകയാൽ) ഗാത്ര ഗൗരവം ജായതേ (ശരീരത്തിന്നു കനം ഉണ്ടാകുന്നു) ഗുരുഗാത്രസ്യ ആലസ്യം ജായതേ (ഗാത്രഗൗരവം ഉള്ളവന്ന് ആലസ്യം ഉണ്ടാകുന്നു) ആലസ്യാൽ അതിനിദ്രതാ ജായതേ (ആലസ്യംകൊണ്ടു അതിനിദ്രത ഉണ്ടാകുന്നു) ആലസ്യം=മന്ദത.

ദോഷങ്ങളും ശരീരത്തിൻെറ ഘടകങ്ങൾ എന്ന നിലയ്ക്കു സദാ പ്രവർത്തനം കൊണ്ടു ക്ഷയിച്ചുകൊണ്ടും, ആഹാരപാകത്തിനിടയ്ക്കു സദാ ചയിച്ചുകൊണ്ടുമാണിരിയ്ക്കുന്നത്. ഒരു പരിധിവിട്ടു വർധിച്ചാൽ സാധാരണമായ പാകംകൊണ്ടു വേണ്ടവിധം അപചയം സംഭവിയ്ക്കാതെ, വർധിയ്ക്കുന്നു അഹിതമായ നിദ്ര കൊണ്ടു വർധിയ്ക്കുന്ന കഫം സ്രോതസ്സുകളിൽ വ്യാപിച്ച് രക്താദികളുടെ വ്യാപ്തിയ്ക്കു തടസ്സമുണ്ടാക്കുന്നു. അതു ശരീരത്തിന്നു ഗുരുത്വവും, ഗുരുത്വം മന്ദതയും, മന്ദത കൂടുതൽ ഉറക്കവും ഉണ്ടാകാൻ കാരണമാകുന്നു. അതു വീണ്ടും കഫം വർധിക്കാൻ ഇടയാക്കുന്നു. അതു നിമിത്തം, തല്ക്കാലദേഹസ്ഥിതിപോലെയും മറ്റും പലേ രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു.

വിരേകഃ കായശിരസോർവമനം രക്തമോക്ഷണം
92 ധൂമഃക്ഷു ത്തൃഡ്വ്യഥാഹർഷശോകമൈഥുനഭീക്രുധഃ
ചിന്തോൽക്കണ്ഠാസുഖാ ശയ്യാ സത്വൌദാര്യം തമോജയഃ
93 രൂക്ഷാന്നാം ചാഹിതാം നിദ്രാം വാരയന്തി പ്രസംഗിനീം

കായശിരസോഃ വിരേകഃ (കായരേകവും ശിരോരേകവും-വിരേചനവും നസ്യവും) വമനം രക്തമോക്ഷണം ധൂമഃ (വമനവും രക്തമോക്ഷവും ധൂമപാനവും) ക്ഷുത്തൃഡ്വ്യഥാഹർഷശോകമൈഥുനഭീക്രുധഃ (വിശപ്പുസഹിയ്ക്കൽ വെള്ളം ദാഹം സഹിയ്ക്കൽ, വേദന, സന്തോഷം, സങ്കടം, മൈഥുനം, ഭയം, കോപം എന്നിവയും) ചിന്താ ഉൽക്കണ്ഠാ അസുഖാ ശയ്യാ (ആലോചനയും ഉൽക്കണ്ഠയും സുഖമില്ലാത്ത കിടക്കലും) സത്വൌദാര്യം തമോജയഃ രൂക്ഷാന്നം ച (സത്വഗുണത്തിൻെറ വൃദ്ധിയും തമോഗുണത്തിൻെറ നിയന്ത്രണവും രൂക്ഷമായ ആഹാരവും) പ്രസംഗിനീം നിദ്രാം വാരയന്തി (വിട്ടുപോകാത്ത ഉറക്കത്തെ തടയുന്നു)

അതിനിദ്രയിൽ കഫപിത്തങ്ങൾക്കാണു വൃദ്ധി അതുകൊണ്ടു അവയുടെ ശോധനങ്ങളും ശമനങ്ങളുമായ ചികിത്സ ഉചിതമായിരിയ്ക്കുന്നു. വാതം വർധിയ്ക്കായ്കയാൽ വസ്തി പ്രസക്തമാകുന്നില്ല. ക്രമത്തിൽ രക്തദൃഷ്ടി ഉണ്ടാകാം. കഫപിത്തങ്ങളാണു രക്തത്തെ പ്രധാനമായി ദുഷിപ്പിയ്ക്കുക അതുകൊണ്ടു ഉറക്കം വളരെ വർദ്ധിച്ചാൽ രക്തമോക്ഷവും വേണ്ടിവരാം. മനസ്സിൻെറ അസ്വസ്ഥത വാതത്തെ കോപിപ്പിയ്ക്കുകകൊണ്ടു ഉറക്കത്തെ കുറയ്ക്കുന്നു. അതിരുവിട്ട സന്തോഷവും ചിത്തത്തെ ചഞ്ചലമാക്കുന്നു. നിദ്ര തമോമയിയാകയാൽ തമോഗുണത്തെ ജയിയ്ക്കലും സത്വഗുണത്തെ വർധിപ്പിയ്ക്കലും ഉറക്കത്തെ കുറയ്ക്കുന്നു ഗുണംകൊണ്ടു കഫദോഷത്തിന്നും തമോഗുണത്തിന്നും സാദൃശ്യമുണ്ട്.

അത ഏവ ച വിജ്ഞേയാ നിദ്രാനാശസ്യ ഹേതവഃ
94 കാലശീലക്ഷയാ വ്യാധിർവൃദ്ധിശ്ചാനിലപിത്തയോഃ
നിദ്രാനാശാദംഗമർദ്ദ ശിരോഗൌരവജൃംഭികാഃ
95 ജാഡ്യഗ്ലാനിഭ്രമാപക്തിതന്ദ്രാ രോഗാശ്ച വാതജാഃ

അതഃ ഏവ നിദ്രാനാശസ്യ ഹേതവഃ വിജ്ഞേയാഃ (ഇതിൽനിന്നുതന്നെ നിദ്രാനാശത്തിൻെറ കാരണങ്ങളേയും അറിയാവുന്നതാകുന്നു) കാലശീലക്ഷയാഃ (കാലം, ശീലം, ക്ഷയം എന്നിവയും) വ്യാധിഃ അനിലപിത്തയോ വൃദ്ധിഃ ച (രോഗവും വാതപിത്തങ്ങളുടെ വൃദ്ധിയും) നിദ്രാനാശസ്യഹേതവഃ (ഉറക്കം കുറയാൻ കാരണമാകുന്നു) നിദ്രാനാശാൽ (ഉറക്കമില്ലായ്കകൊണ്ട്) അംഗമർദശിരോഗൌരവജൃംഭികാഃ (അംഗമർദ്ദം, ശിരോഗൌരവം, ജൃംഭിക എന്നിവയും) ജാഡ്യഗ്ലാനിഭ്രമാപാക്തി തന്ദ്രാഃ (ജാഡ്യം, ഗ്ലാനി, ഭ്രമം, അപക്തി, തന്ദ്ര എന്നിവയും) വാതജാഃ രോഗഃ ച (വാതംകൊണ്ടുള്ള രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു)

കാലം=ഗ്രീഷ്മവും വാർധക്യവും മറ്റും ശീലം=കൃത്യമായ സമയത്തു ഉറങ്ങി ശീലിയ്ക്കായ്ക. ക്ഷയം=ധാതുക്കളുടെ ക്ഷയം. കഫം നിദ്രയ്ക്കും വാതപിത്തങ്ങൾ നിദ്രാഹാനിയ്ക്കും കാരണമാകുന്നു. വാതത്തിൻെറ വികാരം കഫത്തേയും ചലിപ്പിച്ചുണ്ടാവുന്നതാണു ഈ വികാരങ്ങൾ. അംഗമർദ്ദ=മേൽകുത്തിനോവ്. ശിരോഗൗരവം=തലക്കനം ജൃംഭിക=കോട്ടുവാ. ജാഡ്യം=മാന്ദ്യം ഗ്ലാനി=തളർച്ച, ഭ്രമം=തലചുറ്റ്. അപക്തി=ദഹനക്കുറവ്, തന്ദ്ര=ഉത്സാഹമില്ലായ്മ.

കഫോ/ല്പോ വായുനോദ്ധൂതോ ധമനീഃ സന്നിരുധ്യ തു
കുര്യാത്സംജ്ഞാപഹാം തന്ദ്രാം ദാരുണാം മോഹകാരിണീം
ഉന്മീലിതവിനിർഭുഗ്നേ പരിവർത്തിതതാരകേ
97 ഭവതസ്തത്ര നയനേ സ്രുതേ ലുളിതപക്ഷ്മണീ
അർദ്ധത്രിരാത്രാൽ സാ സാധ്യാ ന സാ സാധ്യാ തതഃ പരം

അല്പഃ കഫഃ വായുനാ ഉദ്ധൂതഃ (അല്പമായ കഫം വായുവിനാൽ ചലിപ്പിയ്ക്കപ്പെട്ട്) ധമനീഃ തു സന്നിരുധ്യ (സ്രോതസ്സുകളിലാകട്ടെ തടവുണ്ടാക്കി) സജ്ഞാപഹാം ദാരുണാം മോഹകാരിണീം തന്ദ്രാം കുര്യാൽ (ബോധം കെടുത്തുന്നതും ഭയങ്കരവും ചിത്തഭ്രമത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതുമായ തന്ദ്രയെ ഉണ്ടാക്കുന്നു) തത്ര നയനേ (അതിൽ കണ്ണുകൾ) ഉന്മീലിതവിനിർഭുഗ്നേ (തുറന്നു മലർന്നിരിയ്ക്കുന്നവയും) പരിവർത്തിതതാരകേ (ദൃഷ്ടികൾ മറഞ്ഞവയും) സ്രുതേ ലുളിതപക്ഷ്മണീ (കണ്ണുനീരൊഴുക്കുന്നവയും ഇമരോമങ്ങൾ ഇളക്കുന്നവയും) ഭവതഃ (ആയിരിയ്ക്കുന്നു) സാ അർദ്ധത്രിരാത്രാൽ സാധ്യാ (അത് മൂന്നരനാൾക്കകം ഭേദമാക്കാവുന്നതാകുന്നു) തതഃ പരം സാ ന സാധ്യാ (അതിന്നുശേഷം അതുഭേദമാകാത്തതാകുന്നു)

സിര, ധമനി, സ്രോതസ്സ് മുതലായ ശബ്ദങ്ങൾ പര്യായങ്ങൾ എന്നപോലെ, പ്രയോഗിയ്ക്കപ്പെട്ടു കാണുന്നു. ഇവിടെ ധമനിശബ്ദം മനോവഹങ്ങളായ സ്രോതസ്സുകളെക്കുറിയ്ക്കുന്നു. മനസ്സു തടയപ്പെടുകകൊണ്ടാവണം സംജ്ഞാനാശം ഉണ്ടാകുന്നത്. ഈ അവസ്ഥയ്ക്കു തന്ദ്ര എന്നു പ്രത്യേകിച്ചു പേരാകുന്നു. സാധാരണ തന്ദ്ര എന്ന ശബ്ദം ഉത്സാഹമില്ലായ്മ എന്ന അർത്ഥത്തിലാണു പ്രയോഗിയ്ക്കപ്പെടുന്നത്.

98 യഥാകാലമതോ നിദ്രാം രാത്രൌ സേവേത സാത്മ്യതഃ
അസാത്മ്യാജ്ജാഗരാദർധം പ്രാതഃ സ്വപ്യാദഭുക്തവാൻ
99 ശീലയേന്മന്ദനിദ്രസ്തു ക്ഷീരമിക്ഷുരസം രസാൻ
ആനൂപൌദകമാംസാനാം ഭക്ഷ്യാൻ ഗൌഡികപൌഷ്ടികാൻ
100 ശാലീൻ മദ്യാനി മാഷാംശ്ച കിലാടാൻ മാഹിഷംദധി
അഭ്യംഗോദ്വർത്തനസ്നാനമൂർദ്ധശ്രവണപൂരണം
101 ചക്ഷുഷസ്തർപണം ലേപഃ ശിരസോ വദനസ്യ ച
പ്രവാതേ സുരഭൌ ദേശേ സുഖാ ശയ്യാം യഥോചിതേ

102 സംവാഹനം സ്പർശസുഖം ചിത്തജ്ഞൈരനു ജീവിഭിഃ

സർപ്പിഃ ക്ഷീരാനുപാനം ച ജീവനീയൈഃ ശൃതംപിബേൽ

103 കാന്താബാഹുലതാശ്ലേഷോ നിർവൃതിഃ കൃതകൃത്യതാ

മനോനുകൂലാ വിഷയാഃ കാമം നിദ്രാസുഖപ്രദാഃ

104 ബ്രഹ്മചര്യരതേർഗ്രാമ്യസുഖനിസ്പൃഹചേതസഃ

നിദ്രാ സന്തോഷതൃപ്തസ്യ സ്വം കാലം നാതിവർത്തതേ

105 ഏതാന്യേവ ച ഭൂയിഷ്ഠം നിദ്രാലുഃ പരിവർജ്ജയേൽ

അതഃ യഥാകാലം രാത്രൌ സാത്മ്യതഃ നിദ്രാം സേവേത (അതുകൊണ്ടു കാലംതെറ്റാതെ രാത്രിയിൽ പരിചയിച്ച പോലെ ഉറങ്ങണം) അസാത്മ്യാൽ ജാഗരാൽ (പതിവുവിട്ടു രാത്രി ഉറക്കമിളച്ചാൽ) പ്രാതഃ അഭുക്ത്വാ അർദ്ധം സ്വപ്യാൽ (കാലത്ത്, ആഹാരം കഴിക്കാതെ, ഉറക്കമിളച്ചതിൻെറ പകുതിസമയം ഉറങ്ങണം) മന്ദനിദ്രഃതു (ഉറക്കം കുറഞ്ഞവനാകട്ടെ) ക്ഷീരം ഇക്ഷുരസം ആനൂപൌദകമാംസാനാം രസാൻ (പാൽ, കരിമ്പിന്നീര് ആനൂപവും ഔദകവുമായ മാംസങ്ങളുടെ രസങ്ങൾ) ഗൌഡികപൌഷ്ടികാൻ ഭക്ഷ്യാൻ (ശർക്കരചേർത്തു അരച്ചും ഉണ്ടാക്കിയ ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥങ്ങൾ) ശാലീൻ മദ്യാനി മാഷാൻ ച (ചെന്നെല്ലിച്ചോറ്, മദ്യങ്ങൾ, ഉഴുന്ന്)കിലാടാൻ മാഹിഷം ദധി (കിലാടം, എരുമത്തൈര്) അഭ്യംഗോദ്വർത്തനസ്നാനമൂർദ്ധശ്രവണപൂരണം (അഭ്യംഗം, ഉദ്വർത്തനം, സ്നാനം, മൂർദ്ധതർപ്പണം, കർണപൂരണം) ചക്ഷുഷഃ തർപണം (നേത്രതർപണം) ശിരസഃ വദനസ്യ ച ലേപഃ (തലയിലും മുഖത്തും മരുന്ന് അരച്ചു പൂശുക) യഥോചിതേ പ്രവാതേ സുരഭൌദേശേ സുഖാം ശയ്യാം (പതിവുപോലെ കാറ്റുള്ള സൌരഭ്യമുള്ള ദിക്കിൽ സുഖമായി കിടക്കുക), ചിത്തജ്ഞൈഃ അനുജീവിഭിഃ സ്പർശസുഖം സംവാഹനം (മനസ്സറിയുന്ന പരിചാരകന്മാരുടെ തൊടുമ്പോൾ സുഖമുണ്ടാകുന്ന തലോടൽ) ശീലയേൽ (എന്നിവയെ ശീലിയ്ക്കണം) ജീവനീയൈഃ ശൃതം ക്ഷീരാനുപാനം സർപ്പിഃ പിബേൽ (ജീവനീയങ്ങളായ ഔഷധങ്ങൾകൊണ്ടു കാച്ചിയിട്ടുള്ള നെയ്യുമീതെ പാൽകുടിച്ചുകൊണ്ടു സേവിയ്ക്കണം) കാന്താബാഹുലാതാശ്ലേഷഃ നിർവൃതിഃ കൃതകൃത്യതാ മനോ/നുകൂലാഃ വിഷയാഃകാമം നിദ്രാസുഖപ്രദാഃ (പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ കൈവള്ളികൊണ്ടുള്ള വരിയൽ, സന്തോഷം, കർത്തവ്യങ്ങളെ നിവർവ്വഹിച്ചിരിയ്ക്കുക, മനസ്സിന്നു അനുകൂലങ്ങളായ സംഗതികൾ എന്നിവ ഏറ്റവും നിദ്രാസുഖത്തെ നല്കുന്നു) ബ്രഹ്മചര്യരതഃ ഗ്രാമ്യസുഖനിസ്പൃഹചേതസഃ സന്തോഷ തൃപ്തസ്യ നിദ്രാ സ്വം കാലം ന അതിവർത്തതേ (ബ്രഹ്മചര്യത്തിൽ നിഷ്ഠയുള്ളവനും, ലൌകീകങ്ങളായ സുഖങ്ങളിൽ മനസ്സുചെല്ലാത്തവനും ഉള്ളതുകൊണ്ടു തൃപ്തിപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നവനും, ഉറക്കം വരേണ്ട സമയത്ത് വരാതിരിയ്ക്കുന്നില്ല) നിദ്രാലുഃ (ഉറക്കമേറിയിരിയ്ക്കുന്നവൻ) ഏതാനി ഏവ ഭൂയിഷ്ഠം പരിവർജ്ജയേൽ (ഇവയെത്തന്നെ കഴിയുന്നത്ര വർജ്ജിയ്ക്കണം)

എത്രനേരം ഉറങ്ങണമെന്നു കൃത്യമായി പറയുവാൻ വിഷമമാകുന്നു. ഹിതവും മിതവുമായ ആഹാരവും വ്യായാമവും ശീലിയ്ക്കുന്നവന്ന്, രാത്രി നടുവിലത്തെ രണ്ടു യാമങ്ങൾ-പതിനഞ്ചു നാഴിക-ആറുമണിക്കൂർ-പത്തുമണി മുതൽ നാലുമണിവരെ-ഉറക്കം ശീലമാക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന്നു നന്നെന്നുപറയാം -ബ്രഹ്മമുഹൂർത്തത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പക്ഷങ്ങളെ ചിന്തിച്ചുകൊള്ളണം. ഉറക്കം കുറഞ്ഞവന്നു സാമാന്യമായി വാതപിത്തങ്ങളെ ശമിപ്പിയ്ക്കുകയും കഫത്തെ വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഉപചാരങ്ങളാണു വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്-മൂർദ്ധതർപ്പണം=തലയിൽ എണ്ണ നിർത്തൽ, ശിരോവസ്തി-പാൽ പിരിച്ചു വെള്ളം ഊറ്റിക്കളഞ്ഞുണ്ടാക്കുന്ന പലഹാരമാണു കിലാടം, ഉറക്കം കേവലം ശാരീരമല്ല-മാനസംകൂടിയാണ്. അതുകൊണ്ടു മാനസമായ സ്വസ്ഥത ഉറക്കത്തെ സഹായിക്കുന്നു. ഉറക്കമധികമായവൻ, ഉറക്കത്തിനുള്ള ശാരീരികമായ കാരണത്തെ വർജ്ജിയ്ക്കാമെങ്കിലും, കൃതകൃത്യത മുതലായ മാനസമായ അവസ്ഥയെ തികച്ചും വർജിയ്ക്കുക വയ്യ, കൂടുതൽ ചെയ്യേണ്ടതിനെക്കുറിച്ച് മറ്റും ആലോചിയ്ക്കാം.

കാലസ്വഭാവാമയചിത്തദേഹ-
ഖേദൈഃ കഫാഗന്തുതമോഭവാ ച
106 നിദ്രാ ബിഭർത്തി പ്രഥമാ ശരീരം
പാപ്മാന്തഗാ വ്യാധിനിമിത്തമന്യാഃ

കാലസ്വഭാവാമയ ചിത്തദേഹഖേദൈഃ (കാലസ്വഭാവം, രോഗം, മാനസികമായ ദുഃഖം, ശാരീരമായ ക്ലേശം. എന്നിവകൊണ്ടുള്ളത്) കഫാഗന്തുത മോഭവാ ച (കഫം, ബാഹ്യമായ കാരണം, തമോഗുണം എന്നിവകൊണ്ടുണ്ടാവുന്നത് എന്നിങ്ങനെ ഏഴു തരത്തിൽ) നിദ്രാ ഭവതി (ഉറക്കം ഉണ്ടാകുന്നു) പ്രഥമാ ശരീരം ബിഭർത്തി (അവയിൽ ഒന്നാമത്തേത് ശരീരത്തെ നിലനിർത്തുന്നു) അന്തഗാപാപ്മാ (ഒടുവിലത്തേതു പാപംകൊണ്ടുള്ളതാകുന്നു) അന്യാഃ വ്യാധിനിമിത്തം (മറ്റുള്ളതു ഓരോന്നും രോഗത്തിന്നു കാരണമാകുന്നു)

യഥാകാലം സംഭവിയ്ക്കുന്ന ഉറക്കം ആരോഗ്യംകൊണ്ടു ശരീരത്തെ നിലനിർത്തുന്നു. ഒടുവിലത്തേതു തമോഗുണത്തിന്റെ ആധിക്യം നിമിത്തം പാപരൂപമാകുന്നു. മറ്റുള്ളതെല്ലാം രോഗം കൊണ്ടുള്ളതും രോഗത്തിന്നു കാരണവുമാകുന്നു. ചികിത്സകൊണ്ടു ശമിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മദ്യപാനം കൊണ്ടും മറ്റും മുണ്ടാവുന്നതിനെ തമോഗുണംകൊണ്ടുണ്ടാവുന്നതിൽ പെടുത്താം.

103-109 ഗ്രാമ്യധർമ്മപ്രവൃത്തൌ തു രജസ്വലാമനിഷ്ടാ മനിഷ്ടാചാരാമശസ്താമതിസ്ഥൂലാമതികൃശാം ഗർഭിണീം സൂതികാമനുത്താനാം വികൃതാംഗീം ഗണികാമപ്രജസം ദുഷ്ടയോനിമന്യയോ നിമന്യസ്ത്രിയം വിശേഷാച്ച വയോവർണവൃദ്ധാം സഗോത്രാം ഗുരുമിത്രബന്ധുഭൃത്യപത്നീം വർണിനീം തഥാ ചൈത്യചത്വരചതുഷ്പഥോപവനശ്മശാനാഘാതസലിലൗഷധിദ്വിജഗുരുസുരനൃപാലയേഷഹനി ഗോസർഗ്ഗേ മധ്യന്ദി

നേർദ്ധരാത്രൌ പർവ്വേഷുഅനംഗേ പിപാസുരപ്രണീത സങ്കല്പോ വാ ന ഗച്ഛേൽ । ന ച വിപരീതവ്യവായേ യോജയേൽ । വിശേഷേണ ച അതിവ്യായതാംഗർഭിണീം നവപ്രസുതാമനൃതുമതീം സംവൃതയോനീം ച । മൂർധാഭിഘാതം ചചപരിഹരേൽ । ന ച നിഷേകാഭിമുഖം ശുക്ലം ധാരയേൽ । മനഃശരീരസ്ഥിതി മാത്രമേവ വ്യവായം സേവേത । ന തൽപരഃസ്യാദിതി

ഗ്രാമ്യധർമ്മപ്രവൃത്തൌ തു (മൈഥുനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനാകട്ടെ) രജസ്വലാം (ആർത്തവദർശനത്തിന്നുശേഷം സ്നാനം കഴിയാത്തവൾ) അനിഷ്ടാചാരം (ദുരാചാരത്തിൽ താൽപര്യമുള്ളവൾ) അശസ്താം (ആകൃതികൊണ്ടും പ്രകൃതികൊണ്ടും ചേരാത്തവൾ) അതിസ്ഥൂലാം (അധികം തടിച്ചവൾ) അതികൃശാം (അധികം ചടച്ചവൾ) ഗർഭിണീം (ഗർഭമുള്ളവൾ) അനുത്താനാം (മലർന്നു കിടക്കാത്തവൾ) സൂതികാം (പ്രസവിച്ചു പഥ്യം കഴിയാത്തവൾ) വികൃതാംഗീം (അംഗഭംഗം ഉള്ളവൾ) ഗണികാം (വേശ്യ) അപ്രജസം (വന്ധ്യ) ദുഷ്ടയോനീം (യോനിരോഗമുള്ളവൾ) അന്യയോനിം (അന്യയോനി) അന്യസ്ത്രിയം (അന്യഭാര്യ) വിശേഷാൽ ച വയോവർണവൃദ്ധാം (പ്രത്യേകിച്ചും വയസ്സുകൊണ്ടും വർണ്ണംകൊണ്ടും തന്നെക്കാൾ മീതെയുള്ളവൾ) സഗോത്രാം (ഒരേഗോത്രത്തിൽപ്പെട്ടവൾ) ഗുരുമിത്രബന്ധുഭൃത്യപത്നിം (ബന്ധുപത്നി, ഭൃത്യപത്നി) വർണിനീം (ബ്രഹ്മചാരിണി എന്നിവരേയും) തഥാ (അപ്രകാരം തന്നെ) ചൈത്യചത്വരചതുഷ്പഥോപവനശ്മശാനായതനസലിലൌഷധിദ്വിജഗുരുസുരനൃപാലയേഷു (ചൈത്യം, ചത്വരം, ചതുഷ്പഥം, ഉപവനം, ശ്മശാനത്തിലെ ഗൃഹം, വെള്ളം, മരുന്നുപുര, ബ്രാഹ്മണഗൃഹം, ഗുരുഗൃഹം, ദേവാലയം, രാജഗൃഹം എന്നിവിടങ്ങളിലും) അഹ്നി (പകലും) ഗോസർഗേ മധ്യന്ദിനേ അർദ്ധരാത്രൌ (പ്രഭാതത്തിലും മധ്യാഹ്നത്തിലും അർദ്ധരാത്രിയിലും) പർവ്വദിനേഷു (വാവുമുതലായദിനങ്ങളിലും) അനംഗേ (അംഗമായ യോനിയിലല്ലാതെയും) പിപാസുഃ (വെള്ളം ദാഹമുള്ളവനും) അപ്രണീതസങ്കല്പഃ വാ (താൽപര്യമുണ്ടാക്കാതെയും) ന ഗച്ഛേൽ (പ്രാപിയ്ക്കരുത്) വിപരീതവ്യവായേനച (വിപരീതവ്യവായത്തിലും പാടില്ല) വിശേഷേണ (പ്രത്യേകിച്ചും) അതിവ്യായതാം (വളരെ തടിച്ചവളേയും) ഗർഭിണീം (ഗർഭമുള്ളവളേയും) നവപ്രസൂതാം (പ്രസവിച്ചു അധികമായിട്ടില്ലാത്തവളേയും) അനൃതുമതീം (ഋതുകാലത്തിലല്ലാത്തവളേയും) സംവൃതയോനീം (യോനിക്കു വികാസമില്ലാത്തവളേയും പാടില്ല) മൂർധാഭിഘാതം ച പരിഹരേൽ (ശിരസ്സിലും മറ്റും അടിയ്ക്കരുത്) നിഷേകാഭിമുഖം ശുക്ലം ന ധാരയേൽ (ബഹിർഗ്ഗമിയ്ക്കുവാൻ ഭാവിയ്ക്കുന്ന ശുക്ലത്തെത്തടയരുത്) മനഃശരീരസ്ഥിതിമാത്രം ഏവ വ്യവായം സേവേത (മനസ്സിൻേറയും ശരീരത്തിൻേറയും സ്ഥിതിയ്ക്കു ഒത്തുമാത്രമേ മൈഥുനത്തിൽ ഏർപ്പെടാവൂ) ന തൽപരഃ സ്യാൽ (അതിൽ അത്യാസക്തനായിരിയ്ക്കുകയുമരുത്) ഇതി (എന്നാകുന്നു വിധി)

അബ്രഹ്മചര്യത്തെ സംബന്ധിച്ച വിധിനിഷേധങ്ങളെ കുറെക്കെ ആചാരപ്രധാനങ്ങളെന്നു കരുതണം ഋതുരക്തത്തിൻെറ പ്രവാഹം നിന്നിട്ടില്ലാത്തവളാ

ണു രജസ്വല (സാധാരണയായി മൂന്നുദിവസംകൊണ്ടുനിന്നു നാലാംദിവസം ശുദ്ധമാകുന്നു. ഏഴുദിവസം കൊണ്ടെന്നും പക്ഷം.) രജസ്സിൻെറ സമ്പർക്കം രോഗഹേതുവാകാം. അനുത്താന (മലർന്നുകിടക്കാത്തവൾ) യോടുള്ള രതം കൊണ്ട് ശുക്ലം ശരിയ്ക്കു ബഹിർഗ്ഗമിയ്ക്കായ്കയാൽ, തങ്ങിനിന്നു വായുവിൻെറ പ്രാതിലോമ്യം നിമിത്തം വസ്തിയിൽ അല്പമെങ്കിലും ചെന്നുപെടാൻ ഇടയായാൽ ശുക്ലാശ്മരിയ്ക്കു കാരണമാകാം (ഉത്താനേ ച ഭവേച്ഛീഘ്രം ശുക്ലാശ്മര്യാസ്തു സംഭവഃ സു. ചി. 24) വിപരീതവ്യവായം എന്ന മൈഥുനത്തിൽ പുരുഷൻ ചുവട്ടിലും സ്ത്രീ മുകളിലുമായുള്ള സ്തിതിയാകുന്നു. അതിലും തരക്കേടതു തന്നെ. രജസ്വല രജോദർശനം ഉള്ള വളും, ഋതുമതി, ഗർഭാധാനയോഗ്യമായകാലം (രാജോദർശനം മുതൽ പന്ത്രണ്ടോ പതിനാറോ ദിവസങ്ങൾ) കഴിഞ്ഞിട്ടില്ലാത്തവളുമാകുന്നു. മൈഥുനത്തിൻെറ പ്രയോജനം സന്താനമാകയാൽ, ഋതുകാലം കഴിഞ്ഞുള്ള മൈഥുനം നിഷ്ഫലമാകുന്നു. (സന്താനനിയന്ത്രണത്തിൻെറതായകാലത്ത് അപ്പോഴാണു, വേണ്ടതു എന്നു പറയണം. അപ്പോൾ പ്രയോജനം "എന്തോ" സുഖമാകുന്നു) ഗർഭിണിയ്ക്കും സൂതികയ്ക്കും മൈഥുനം രോഗകാരണമാകുന്നു. അയോനിയിലും അന്യയോനിയിലും (മറ്റുജന്തുക്കളുടേയും മറ്റും) ചെയ്യപ്പെടുന്നത് അവനവന്നു ആരോഗ്യഹാനികരമാണ്. രസത്തിന്നു വേണ്ടി ശിരസ്സിലും ഉരസ്സിലും മറ്റും താഡിയ്ക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചു കാമശാസ്ത്രത്തിൽ പറയുന്നു. രോഗകാരണമാകയാൽ അതൊന്നും പാടില്ല. നിഷേകാഭിമുഖമായ ശുക്ലത്തെ ധരിയ്ക്കുന്നതു വേഗരോധമാകുന്നു. മറ്റു ഒരുതരം വേഗമുള്ളപ്പോഴും മൈഥുനത്തിൽ ഏർപ്പെടരുത്.

110 ഭവതി ചാത്ര

വിസ്രബ്ധഹൃഷ്ടോ രഹസി തൽക്കാമസ്തരുണഃ പുമാൻ
സമസ്ഥിതാംഗഃ സുരഭിർമുക്തമൂത്രാദിരവ്യഥഃ

111 നാനശിതോ നാത്യശിതോ വൃഷ്യാണം തർപ്പിതസ്ത്ര്യഹം
നാരീം നാരീഗുണൈര്യുക്താം സഹപൂർവ്വഗുണാം വ്രജേൽ

112 ദ്വ്യഹാദ്വസന്തേ തസ്യാന്തേ പക്ഷാത്തദ്വദ് ഘനോദയേ
സേവേത കാമതഃ കാമം ഹേമന്തേ ശിശിരേ ബലീ

ഭവതി ച അത്ര (ഇനിയുമുണ്ട്) വിസ്രബ്ധഹൃഷ്ടഃ (വിശ്വാസത്തോടും സന്തോഷത്തോടും കൂടി) രഹസി (ഗൂഢമായി) തൽക്കാമഃ (ആരിൽ പ്രീതിയുണ്ടോ അവളോടൊത്ത്) തരുണഃ പുമാൻ (യുവാവായ പുരുഷൻ) സമസ്ഥിതാംഗഃ (ഉചിതമായ രീതിയിൽ ഇരിയ്ക്കുന്ന അവയവങ്ങളോടുകൂടിയവനായി) സുരഭിഃ (സൗരഭ്യമുള്ളവനായി) മുക്തമൂത്രാദിഃ (മൂത്രം തുടങ്ങിയ വേഗങ്ങളെ വിസർജ്ജിച്ച്) അവ്യഥഃ (സ്വസ്ഥമനസ്സായി) ന അനശിതഃ ന അത്യശിതഃ (വിശപ്പുള്ളവനാകാതെ, അതിഭക്ഷണംകൊണ്ടു വീർപ്പുമുട്ടാതെ) ത്ര്യഹം വൃഷ്യാണാം തർപ്പിതഃ (മൂന്നുദിവസംവാജീകരണംകൊണ്ടു തൃപ്തിപ്പെട്ടവനായി) നാരീഗുണൈഃ യുക്താം (സ്ത്രീകൾക്കുവേണ്ട ഗുണങ്ങളോടുകൂടിയവളും) സഹപൂർ

വൃഗുണാം (പുരുഷന്നുപറയപ്പെട്ട വിശ്വാസം മുതലായ ഗുണങ്ങളുള്ളവളും നിഷേധിയ്ക്കപ്പെട്ട ദോഷങ്ങളില്ലാത്തവളുമായ) നാരീം വ്രജേൽ (സ്ത്രീയോടു ചേർന്നു മൈഥുനംചെയ്യാം) വസന്തേ ദ്വ്യഹാൽ (വസന്തത്തിൽ രണ്ടുദിവസം കൂടുമ്പോഴും) തസ്യ അന്തേ പക്ഷാൽ (അതിനുശേഷമുള്ള ഗ്രീഷ്മത്തിൽ പതിനഞ്ചുദിവസം കൂടുമ്പോഴും) ഹേമന്തേ ശിശിരേ ച ബലീകാമതഃ ചകാമം സേവേത (ഹേമന്തത്തിലും ശിശിരത്തിലും വാജീകരണംകൊണ്ടു ബലവാനായിരിയ്ക്കുന്നവൻ ഇഷ്ടംപോലെയും കാമനെ-അഥവാ തൃതീയപുരുഷാർത്ഥമായ കാമത്തെ സേവിയ്ക്കാവുന്നതാകുന്നു)

ശുക്ലത്തെ വർധിപ്പിയ്ക്കുകയും സുരതത്തിൽ സാമർത്ഥ്യമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഔഷധവും മറ്റുമാണു വാജീകരണം. മഞ്ഞുകാലത്തു കൂടുതലും, വർഷകാലത്തും വേനൽക്കാലത്തും അല്പവും ശരദ്വസന്തങ്ങളിൽ മധ്യവുമാണു കാലസ്വഭാവമനുസരിച്ചുള്ള ബലം. അതനുസരിച്ചുവേണം മൈഥുനത്തിലേർപ്പെടുവാൻ, അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിൽ, ത്ര്യഹാദ്വർഷാ നിദാഘയോഃ സേവേത കാമതഃ കാമം തൃപ്തോ വാജീകൃതാംഹിമേ എന്നു വിധിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു. വൃഷ്യാണാം തർപിത സ്ത്ര്യഹം എന്നു ഇവിടേയും വിധിച്ചിരിയ്ക്കുകകൊണ്ട്, മൂന്നുദിവസം വാജീകരണം സേവിയ്ക്കുമ്പോൾ, രണ്ടുദിവസത്തിലൊരിയ്ക്കൽ മൈഥുനത്തിനുള്ള അനുവാദം ശരിയാകുമെന്നുതോന്നുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടു ദ്വ്യഹാദ്വസന്തേ എന്നതിന്നു ശരിയായ പാഠം അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തെ അനുസരിച്ചു ത്ര്യഹാദ്വസന്തേ (മൂന്നുദിവസം കൂടുമ്പോൾ വസന്തത്തിൽ) എന്നാകണമെന്നു തോന്നുന്നു.

113 സ്നാനാംഗരാഗവ്യജനേന്ദുപാദ
മാംസാസവക്ഷീരരസാൻ രസാളാൻ
ഭക്ഷ്യാൻ സിതാഢ്യാൻ സലിലം സുശീതം
സേവേത നിദ്രാം ച രതാന്തതാന്തഃ
114 സ്ത്രീസംസർഗ്ഗാദ്ധി സദ്യസ്സ്യാൽ ക്ലിബതാ ബലിനാമപി
ഏവം ചാപ്യായതേ ശീഘ്രം തേഷാം ശുക്ലം ച ധാമ ച
115 ദൃഷ്ട്യായുരോജഃ ശുക്ലാനാം ക്ഷയംമേഢ്രാശ്രയാൻഗദാൻ
വായോഃ കോപമധർമമം ച മൂഢഃ പ്രാപ്നോത്യതോന്യഥാ

രതാന്തതാന്തഃ (മൈഥുനത്തിൻെറ അവസരത്തിൽ ക്ഷിണിച്ചിരിയ്ക്കുന്നവൻ) സ്നാനാംഗരാഗവ്യജനേന്ദുപാദമാംസാസവക്ഷീരരസാൻ (കുളി, കുറിക്കൂട്ട്, വിശറി, നിലാവ്, മാംസം, മദ്യം, പാൽ, മാംസരസം എന്നിവയേയും രസാളാൻ (രസാളങ്ങളേയും) സുശീതം സലിലം (നല്ലതണുത്തവെള്ളത്തേയും) നിദ്രാം ച സേവേത (ഉറക്കത്തേയും ശീലിയ്ക്കണം) സ്ത്രീസംസർഗ്ഗാൽ ബലിനാം അപി സദ്യഃ ക്ലീബതാ സ്യാൽ (മൈഥുനംകൊണ്ടുബലികൾക്കും പെട്ടെന്നു ശുക്ളക്ഷയം ഉണ്ടാകും) ഏവം ച (ഇപ്രകാരമാകട്ടെ) ശീഘ്രം തേഷാം ശുക്ലം ധാമ ച ആപ്യാ

യതേ (വേഗത്തിൽ അവർക്ക് ശുക്ലവും തേജസ്സും വീണ്ടുകിട്ടുന്നു) അതഃ അന്യ ഥാ മൂഢഃ ദൃഷ്ട്യായുരോജഃശുക്ലാനാം ക്ഷയം (ഇങ്ങനെയുള്ള വിധികളെ ആചരിയ്ക്കാത്തവിഡ്ഢി നേത്രം, ആയുസ്സ് ഓജസ്സ്, ശുക്ലം എന്നിവയുടെ ക്ഷയത്തേയും) മേഢ്രാശ്രയാൻ ഗദാൻ (ഗുഹ്യാവയവത്തെ ആശ്രയിച്ചരോഗങ്ങളേയും) വായോഃ കോപം (വായുവിൻെറ കോപത്തേയും) അധർമ്മം ച പ്രാപ്നോതി (അധർമ്മത്തേയും നേടുന്നു).

മദ്യവും പാലും മറ്റും ഒന്നിച്ചു ശീലിയ്ക്കണമെന്നില്ല, ശീലം പോലെ ഉചിതമായ മദ്യമോ പാലോ ശീലിയ്ക്കണമെന്നാണു താൽപര്യം. വിധികളെല്ലാംതന്നെ ബോധകങ്ങളാണ്. കാരകങ്ങളല്ല. അവസ്ഥയും ഔചിത്യവും വിവേകവും പോലെയാണു അനുഷ്ഠിയ്ക്കേണ്ടത്. വിധിഹീനമായ മൈഥുനത്തിൻെറ ദോഷങ്ങളാണ് കാഴ്ചക്കുറവ് മുതലായവ.

116 ഉത്താനോ വേഗരോധി വാ വൃദ്ധിമേഹാശ്മശർക്കരാഃ
തിമിരാദിഗദോൽപത്തിർമ്മൂർദ്ധാദ്യാഹനനാദ്ധ്രുവം
117 ഭ്രമക്ലമോരുദൌർബല്യബലധാത്വിന്ദ്രിയക്ഷയഃ
അപർവ്വമരണം ച സ്യാദ്വിശേഷേണാതിമൈഥുനാൽ
118 നചോനഃ ഷോഡശാദ്വർഷാൽ സപ്തതേഃ പരതോ ന ച
ആയുഷ്ക്കാമോ നരഃ സ്ത്രീഭിഃ സംയോഗം ഗന്തുമർഹതി
119 അതിബാലോ ഹ്യസമ്പൂർണസർവ്വധാതുഃ സ്ത്രിയംവ്രജൻ
ഉപതപ്യേത സഹസാതടാകമിവ കാജലം
120 ശുഷ്കം രൂക്ഷം യഥാ കാഷ്ഠം ജന്തുജഗ്ദ്ധം വിജർജരം
സ്പൃഷ്ടമാശു വിശീര്യേത തഥാ വൃദ്ധഃ സ്ത്രിയം വ്രജൻ
121 കായസ്യ തേജഃ പരമം ഹി ശുക്ല-
മാഹാരസാരാദപി സാരഭൂതം
ജിതാത്മനാ തൽപരിരക്ഷണീയം
തതോ വപുഃ സന്തതിരപ്യുദാരാ.

ഉത്താനഃ വേഗരോധീ വാ (മൈഥുനത്തിൽ മലർന്നുകിടക്കുകയോ വേഗരോധം സംഭവിയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുന്നവൻ) വൃദ്ധിമേഹാശ്മശക്കരാഃ (വൃദ്ധി, പ്രമേഹം, അശ്മരി, ശർക്കര എന്നീരോഗങ്ങളേയും) മൂർധാദ്യാഹനനാൽ തിമിരാദിഗദോൽപത്തിം (തലയിലും മറ്റും അടിയ്ക്കുകകൊണ്ട് തിമിരം മുതലായരോഗങ്ങളുടെ ഉത്ഭവത്തേയും) പ്രാപ്നോതി (നേടുന്നു) അതിമൈഥുനാൽ വിശേഷേണ ഭ്രമക്ലമോരുദൌർബല്യബലധാത്വിന്ദ്രിയക്ഷയഃ (അതിമൈഥുനംകൊണ്ട്, പ്രത്യേകിച്ച് ഭ്രമം, ക്ലമം, ഊരുദൌർബല്യം, ബലക്ഷയം, ധാതുക്ഷയം, ഇന്ദ്രിയക്ഷയം എന്നതും) അപർവ്വമരണം ച സ്യാൽ (അകാലത്തിൽ മരണവും സംഭവിയ്ക്കുന്നു) ആയുഷ്ക്കാമഃ നരഃ (ആയുസ്സാഗ്രഹിയ്ക്കുന്ന മനുഷ്യൻ) സ്ത്രീഭിഃ സംയോഗം കർത്തും (സ്ത്രീകളോടു സംഭോഗം ചെയ്യുവാൻ) ഷോ

ഡശാൽ വർഷാൽ ഊനഃ (പതിനാറുവയസ്സിൽ കുറവുള്ളവനായും) ന (പാടില്ല) സപ്തതേഃ പരതഃ ച (എഴുപതിനുശേഷവും) ന (പാടില്ല) അസമ്പൂർണസർവ്വധാതുഃ അതിബാലഃ (എല്ലാധാതുക്കളും പൂർണമാകാത്ത ചെറിയകുട്ടി) സ്ത്രിയം വ്രജൻ) സ്ത്രീയെ പ്രാപിക്കുകയാണെങ്കിൽ) കാജലം തടാകം ഇവ സഹസാ ഉപതപ്യേത (കുറച്ചുമാത്രം വെള്ളമുള്ള കുളം എന്നപോലെ പെട്ടെന്നു ശോഷിച്ചുപോകും) യഥാ ശുഷ്ക്കം, രൂക്ഷം, ജന്തുജ്ജുഷ്ടം വിജർജരം കാഷ്ഠം സ്പൃഷ്ടം ആശു വിശീര്യേത (എപ്രകാരം ഉണങ്ങി രൂക്ഷമായി പുഴുക്കുത്തുപിടിച്ചുപൊടിഞ്ഞു നില്ക്കുന്ന മരം തൊട്ടാൽ പെട്ടെന്നു തകരുമോ തഥാ സ്ത്രിയം വൃദ്ധഃ (അപ്രകാരംതന്നെയാണ് സ്ത്രീയെ പ്രാപിയ്ക്കുന്ന വൃദ്ധനും) ശുക്ലം കായസ്യ പരമം തേജഃ (ശുക്ലം ശരീരത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മമായ തേജസ്സാകുന്നു.) ആഹാരസാരാൽ അപി സാരഭൃതം (ആഹാരസാരത്തെക്കാൾ ത്തന്നെ സാരമാകുന്നു) ജിതാത്മനാ തൽ പരിരക്ഷണീയം (ഇന്ദ്രിയങ്ങളേയും മനസ്സിനേയും നിയന്ത്രിച്ചവനാൽ അതു സംരക്ഷിയ്ക്കപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു) തതഃ വപുഃ (അതുകൊണ്ടു അരോഗമായ ശരീരം ഉണ്ടാകുന്നു) ഉദാരാ സന്തതിഃ അപി ഭവതി (നല്ലഗുണം തികഞ്ഞ സന്താനവും ഉണ്ടാകുന്നു)

ക്ലമം=തളർച്ച, ഊരുദൌബല്യം=തുടകൾക്കുബലമില്ലായ്ക, ഓജസ്സിൻേറയും കഫത്തിൻേറയും ക്ഷയത്തിലും വായുവിന്റെ കോപത്തിലും അനുഭവപ്പെടുന്നതാണ് ഭ്രമാദികൾ, ഹിതചര്യകൊണ്ടു സാസ്ഥ്യത്തെ രക്ഷിയ്ക്കുന്നവന്, പതിനാറുവയസ്സുമുതൽ എഴുപതുവയസ്സുവരെ യൗവ്വനം പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. കേരളത്തിലെ ഇന്നത്തെ സ്ഥിതിയ്ക്കു ഇരുപത്തിനാലുവയസ്സുമുതൽ അറുപതുവയസ്സുവരെ എന്നു സങ്കല്പിക്കാം. ആഹാരത്തിന്റെ സാരമായ രസം, പലേ പരിണാമങ്ങളിൽ കൂടിയാണ് പരമധാതുവായ ശുക്ലമായി പരിണമിയ്ക്കുന്നത്. ഓജസ്സ് പ്രധാനമായി ശുക്ലത്തിന്റെ തേജസ്സാണ്. പുരുഷബീജത്തിന്നു ആശ്രയമായ ശുക്ലത്തിന്റെ ഉൽക്കർഷത്തിലാണു സന്താനത്തിന്റെ ഉൽക്കർഷം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. അതുകൊണ്ടു വീര്യമെന്നുകൂടിപ്പേരുള്ള അതിന്റെ വിനിയോഗത്തിൽ ഏറ്റവും ശ്രദ്ധവയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു ഓജസ്സിന്റെ പര്യായമാണു ബലം. ബലത്തെ ആശ്രയിച്ചാണു ആരോഗ്യമിരിയ്ക്കുന്നത്. ബലാധിഷ്ഠാനമാരോഗ്യം.

122 അപ്രമത്തോ ഭജേത്ഭാവാംസ്താദാത്വസുഖസംജ്ഞകാൻ
സുഖോദർക്കേഷു സജ്ജേത ദേഹസ്യൈതദലം ഹിതം

താദാത്വസുഖസംജ്ഞകാൻ ഭാവാൻ അപ്രമത്തഃ ഭജേൽ (തല്ക്കാലസുഖമെന്നു പറയുന്ന വിഷയങ്ങളെ വിവേകംകൈവിടാതെ ശീലിയ്ക്കേണ്ടതാണ്) സുഖോ ദർക്കേഷു സജ്ജേത (ഭാവിയിൽ സുഖം നല്കുന്നവയിൽ ആസക്തനാകണം) ഏതൽ ദേഹസ്യ അലം ഹിതം (ഇതാണ് ആരോഗ്യത്തിന്നു ഏറ്റവും ഹിതമായിട്ടുള്ളത്)

ആഹാരം, നിദ്ര, മൈഥുനം എന്നിവയിൽനിന്നു ലഭിയ്ക്കുന്ന തല്ക്കാലികമായ സുഖത്തിൽ ഭ്രമിയ്ക്കാതെ, ഭാവിയിൽ രോഗം വരാതെ ആരോഗ്യം നിലനി

ല്ക്കുന്നതിന്നുവേണ്ട അനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ മനസ്സിരുത്തണം. അയോഗവും മിഥ്യായോഗവും കൂടാതെ സമ്യഗ്യോഗത്തോടെ അവയിൽ വിവേകത്തോടെ പ്രവർത്തിയ്ക്കണം. ശാസ്ത്രം ഇങ്ങനെയുള്ള യോഗഭേദങ്ങളെക്കുറിച്ചു അറിവുണ്ടാക്കിത്തരുന്നു. യുക്തിയെ മനസ്സിലാക്കി സമ്യഗ്യോഗം വരുമാറു എല്ലാവക വിഷയങ്ങളിലും പെരുമാറുന്ന വിവേകശാലി, ആരോഗ്യവും മറ്റുംകൊണ്ടുള്ള സുഖത്തെ അനുഭവിയ്ക്കുന്നു.

123 പ്രജ്ഞാപരാധോ/സാത്മ്യാർത്ഥസംയോഗഃകാലവൈകൃതം
ഹിതേ/പി രതമാഹാരേ യോജയന്ത്യാമയൈർന്നരം

ഹിതേ ആഹാരേ രതം അപി നരം (ഹിതമായ ആഹാരം ശീലിയ്ക്കുന്ന ആളേയും) പ്രജ്ഞാപരാധഃ അസാത്മ്യാർത്ഥസംയോഗഃ കാലവൈകൃതം ച (പ്രജ്ഞാപരാധവും അസാത്മ്യാർത്ഥസംയോഗവും കാലവൈകൃതവും) ആമയൈഃ യോജയന്തി (രോഗമുള്ളവനാക്കിത്തീർക്കുന്നു)

ശരിയും തെറ്റും തിരിച്ചറിയാതെ അവിവേകത്തോടെ ശരീരംകൊണ്ടും വാക്കുകൊണ്ടും മനസ്സുകൊണ്ടും ഏറിയോ കുറഞ്ഞോ വികൃതമായോ ചെയ്യുന്ന കർമ്മമാണു പ്രജ്ഞാപരാധം. അഞ്ചു ഇന്ദ്രിയങ്ങൾകൊണ്ടും അവയുടെ അർത്ഥങ്ങളെ (വിഷയങ്ങളെ) വേണ്ടവിധത്തിലല്ലാതെ അധികമായോ കുറവായോ വികൃതമായോ ദുഃഖഹേതുവാംവിധം അനുഭവിയ്ക്കുന്നതാണു അസാത്മ്യേന്ദ്രിയാർത്ഥസംയോഗം. ശീതം ഉഷ്ണം, വർഷം എന്നീ കാലങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾകൂടിയോ കുറഞ്ഞോ വികൃതമായോ വേണ്ടപോലെയല്ലാതിരിയ്ക്കുന്നതാണു കാലവൈകൃതം. ഇവയിൽ ആഹാരം രസനേന്ദ്രിയത്തിന്റെ വിഷയം മാത്രമേ ആകുന്നുള്ളൂ. മറ്റുസംഗതികൾ പ്രതികൂലമായിരുന്നാൽ, ആഹാരത്തിൽ ശ്രദ്ധിയ്ക്കുകമാത്രം കൊണ്ടു രോഗമുണ്ടാകാതിരിയ്ക്കയില്ല. തികച്ചും അനുകൂലമായ സാഹചര്യത്തിൽ മാത്രം അനുഭവപ്പെടുന്നതാണ് ആരോഗ്യം ഇവിടെ പറയപ്പെട്ട മൂന്നുകാരണങ്ങൾ തന്നെയാണ് കാലാർത്ഥകർമ്മങ്ങളുടെ ഹീനമിഥ്യാതിയോഗങ്ങൾ എന്നു മറ്റൊരു വിധത്തിൽ പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്.

124 നാപഥ്യസേവിനം സദ്യഃ പ്രബാധന്തേ തദാ മലാഃ
പ്രകോപം പ്രതിവിഘ്നന്തി ഭിന്നൈർദ്ദുഷ്യാദിഭിർയ്യദാ
125 ന ച സർവോ/പചാരോ/പി സർവ്വദാ സർവ്വദോഷകൃൽ
നഹി സർവ്വാണ്യപഥ്യാനി തുല്യദോഷാണി നൈവ ച
126 സർവ്വേ തുല്യബലാ ദോഷാ ന സർവ്വാണി വപൂംഷിച
വ്യാധിക്ഷമത്വേ ശക്താനി യതോ/പഥ്യംതദേവ തു
127 ഗച്ഛത്യപഥ്യതമതാം തുല്യദോഷാദിവർധിതം
ത ഏവ ച പുനർദോഷാ ഹേതുഭിർബഹുഭിശ്ചിതാഃ
128 മിഥോവിരുദ്ധാബലിനോ ദീർഘകാലാനുബന്ധിനഃ
സർവ്വേ സമപ്രക്രുപിതാഃ പ്രാപ്യാല്പമപികാരണം

129 പ്രാണായനമാശ്രിത്യ ഗംഭീരാഃസർവമാർഗഗാഃ

ദേഹേ/ഹിതോചിതേ തേസ്യുശ്ചിരാദപ്യാശുകാരിണഃ

130 അഹിതാന്യപി ചാന്യേഷാമഭ്യാസാദുപശേരതേ

ദോഷാശ്ചൈഷാംക്ഷയം യാന്തി കർമ്മവാതാതപാദിഭിഃ

യദാഭിന്നൈ ദൂഷ്യാദിഭിഃ (എപ്പോൾ ഭിന്നങ്ങളായ ദൂഷ്യം മുതലായവകൊണ്ട്) പ്രകോപം പ്രതിഘ്നന്തി (പ്രകോപത്തെ തടയുന്നുവോ) തദാ മലാഃഅപഥ്യ സേവിനം സഹസാ ന പ്രബാധന്തെ (അപ്പോൾ ദോഷങ്ങൾ അപഥ്യത്തെ ശീലി യ്ക്കുന്നവനെ പെട്ടെന്നു ബാധിയ്ക്കുന്നില്ല) സർവ്വഃ അപചാരഃ അപി സർവ്വദാ സർവ്വദോഷകൃൽ ന ഭവതി (എല്ലാ അപഥ്യവും എല്ലായ്പ്പോഴും എല്ലാദോഷ ത്തേയും കോപിപ്പിയ്ക്കുന്നുമില്ല) സർവ്വാണി അപഥ്യാനി തുല്ല്യ ദോഷാണി ന ഭവന്തി (എല്ലാ അപഥ്യങ്ങളും ഒരുപോലെ ദോഷമുള്ളവയുമല്ല) സർവ്വേ ദോ ഷാഃ തുല്ല്യബലാഃ ഏവ ന ഭവന്തി (എല്ലാ ദോഷങ്ങളും ഒപ്പം ബലമുള്ളവയും ആകുന്നില്ല) സർവ്വാണി വപുംഷി ച വ്യാധിക്ഷമത്വേ ന ശക്താനി (എല്ലാ ശരീ രങ്ങളും രോഗത്തെ സഹിയ്ക്കുന്നതിൽ ഒരുപോലെ ശക്തങ്ങളുമല്ല) യത് തദ് ഏവ അപഥ്യം തു തുലദോഷാദിവർധിതം അപഥ്യതമതാം ഗച്ഛതി (എന്തു കൊണ്ടെന്നാൽ അതേ അപഥ്യംതന്നെ തുല്യമായ ദോഷം മുതലായതുകൊണ്ടു വർധിച്ചിട്ടു ഏറ്റവും അപഥ്യമായിത്തീരുന്നു) ബഹുഭിഃ ഹേതുഭിഃ ചിതാഃ തേ ഏവ ദോഷാഃ പുനഃ (അനേകം കാരണങ്ങൾകൊണ്ടു വർദ്ധിച്ച അതേദോ ഷങ്ങൾ തന്നെയാകട്ടെ) ബലിനഃ മിഥഃ വിരുദ്ധാഃ ദീർഘ കാലാനു ബന്ധിനഃ (ബലമുള്ളവയും പരസ്പരം വിരുദ്ധങ്ങളുമായി വളരെക്കാലം നിയന്ത്രിയ്ക്ക പ്പെട്ടുനീണ്ടുനിന്ന്) അല്പം അപി കാരണം പ്രാപ്യ സർവ്വേസമം പ്രകുപ്യന്തി (ചെറുതായകാരണം കിട്ടിയിട്ടു എല്ലാം ഒന്നിച്ചുകോപിയ്ക്കുന്നു) അഹിതോചി തേ ദേഹേ (അഹിതചര്യശീലമാക്കിയ ദേഹത്തിൽ) തേഗംഭീരാഃ സർവ്വമാർ ഗ്ഗഗാഃ (ആ ദോഷങ്ങൾ ആണ്ടിറങ്ങി, എല്ലാ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടേയും സഞ്ചരിച്ച്) ചി രാത് അപി പ്രാണായതനം ആശ്രിത്യ (പതുക്കെയെങ്കിലും ഏതെങ്കിലും പ്രാ ണായതനത്തെ പ്രാപിച്ച്) ആശുകാരിണഃ ഭവന്തി (പെട്ടെന്നു വ്യാപൽക്കരങ്ങളാ യിത്തീരുന്നു) അന്യേഷാം ച അഹിതാനി അഭ്യാസാത് ഉപശേരതേ (മറ്റുള്ളവർ ക്ക് അഹിതവും നിത്യപരിചയംകൊണ്ടു ഉപശയം ആയിത്തീരുന്നു) തേഷാം ദോഷാഃ ച കർമ്മവാതാതപാദിഭിഃ ക്ഷയംയാന്തി (അവരുടെ ദോഷങ്ങൾ, വ്യാ യാമം, കാറ്റേല്ക്കൽ, വെയിൽ കൊള്ളൽ മുതലായവകൊണ്ടു ശമിയ്ക്കുന്നു)

അപഥ്യമുണ്ടായ ഉടനെ രോഗമുണ്ടാകണമെന്നില്ല. അപഥ്യത്തിന്നുതക്കവി ധം ദോഷവും ദോഷത്തിന്നു തുല്ല്യമായി ദൂഷ്യവും, യോജിച്ച സ്ഥാനവും ദുഷി ച്ചാൽ പെട്ടെന്നുതന്നെ രോഗമുണ്ടാകുന്നു. ദോഷത്തിന്നും ദൂഷ്യാദികൾക്കും തുല്ല്യതയില്ലെങ്കിൽ രോഗം ആവിർഭവിയ്ക്കാൻ വൈകിയെന്നുംവരാം. രോഗത്തി ൻെറ വ്യക്തീഭാവം താൽക്കാലികമായി തടയപ്പെടുന്നതാണു അതിന്നുകാരണം ദോഷങ്ങളെ കോപിപ്പിയ്ക്കത്തക്കവിധം അപഥ്യങ്ങൾക്കു ശക്തിയില്ലെന്നുവരാം.

കുപിതമായ ദോഷങ്ങൾക്കു ശക്തിപോരാ എന്നുവരാം. സഹജമായ സത്വം കൊണ്ട് രോഗത്തെ ചെറുത്തുനില്ക്കാൻ ചില ശരീരങ്ങൾക്കു കഴിവുകൂടുതലു ണ്ടെന്നുവരാം. അങ്ങനെ സംപ്രാപ്തി മന്ദമായാലും, ദോഷം പതുക്കെയെങ്കി ലും വ്യാപിച്ച്, സാഹചര്യം അനുകൂലമാകുമ്പോൾ ഹൃദയം മുതലായ പ്രാണാ യതനത്തെ പ്രാപിച്ച് ഒടുവിൽ പെട്ടെന്നെന്നപോലെ, രോഗം പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു വ്യാപൽക്കരമായിത്തീരുന്നു. ഭാവിതമായി സാത്മ്യമായിത്തീർന്നാൽ അഹിതവും താൽക്കാലികമായി ഹിതംപോലെയിരുന്നേക്കാം. കാറ്റും വെയിലും വ്യായാ മവും അതുപോലെ ഉപവാസവും മറ്റും തല്ക്കാലമായി വർധിയ്ക്കുന്ന ദോഷ ത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നുവെന്നും കരുതാം. ഇതെല്ലാംകൊണ്ടാണു അപഥ്യം ശീലി യ്ക്കുന്നവരായി കാണപ്പെട്ടിട്ടും പലരും പെട്ടെന്നു രോഗികളായി കാണപ്പെടാത്തത്. പ്രകൃതിസിദ്ധമായ വ്യത്യാസംകൊണ്ട് എല്ലാം എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെയും അല്ല. ദിനചര്യയ്ക്കു വ്യത്യാസം വരുകയോ മറ്റോകൊണ്ടു വ്യായാമവും മറ്റും വേണ്ടമാതിരിയാകാതെ, മറ്റുചെറിയകാരണം ഉണ്ടാവുകയും കൂടി ചെയ്താൽ പെട്ടെന്നു മരണം തന്നെ ഉണ്ടാകുന്ന സന്യാസം ഹൃദ്രോഗം മുതലായതുണ്ടാ കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ആഹാരവിഹാരങ്ങളെ ഹിതമാക്കുന്നതിൽ ഒരിയ്ക്കലും ഉദാസീനത പാടില്ല എന്നു സാരം.

131 ഭിന്നാഹാരവയഃ സാത്മ്യപ്രകൃതീനാം സമം ഭവേൽ
ഏകോ വികൃതവായ്വാദിയുഗപൽസേവനാൽ ഗദാഃ
132 വാതാദീനാം തു വികൃതിർവികൃതാൽ ഗ്രഹചാരതഃ
ഭൌമാന്തരിക്ഷദിവ്യേഭ്യ ഉൽപാതേഭ്യശ്ച ജായതേ
133 സംഭവഃ പുനരേതേഷാം കർമ്മണഃ സാമുദായികാൽ

വികൃതവായ്വാദിയുഗപത്സേവനാൽ (ദുഷ്ടമായ വായു മുതലായവയെ ഒരു മിച്ച് അനുഭവിയ്ക്കുകകൊണ്ട്) ഭിന്നാഹാരവയഃസാത്മ്യപ്രകൃതീനാം (വ്യത്യ സ്തമായ ആഹാരം, വയസ്സ്, ശീലം, പ്രകൃതി എന്നിവ ഉള്ളർക്ക്) ഏകഃ ഗദഃ സമം ഭവേൽ (ഒരുതരം രോഗം ഒരു സമയത്തുതന്നെ ഉണ്ടാകാം) വാതാദീനാം തു വികൃതിഃ (വാതം മുതലായവയുടെ വികാരം) വികൃതാൽ ഗ്രഹചാരതഃ (അന്തരീക്ഷത്തിലെ ഗ്രഹങ്ങളുടെ അനിഷ്ടമായ സഞ്ചാരംകൊണ്ടും) ഭൌ മാന്തരിക്ഷദിവ്യേഭ്യഃ ഉൽപാതേഭ്യഃ ച ജായതേ (ഭൂമിയിലുണ്ടാകുന്നതും ആകാ ശത്തിലുണ്ടാകുന്നതും അമാനുഷമായുണ്ടാവുന്നതുമായ ഉൽപാതങ്ങൾകൊണ്ടു മുണ്ടാവുന്നു) ഏതേഷാം സംഭവഃ പുനഃ (ഇവയുടെ സംഭവമാകട്ടെ) സാമുദാ യികാൽ കർമ്മണഃ ഭവതി (സാമുദായികമായ അചാരത്തിൽ നിന്നുണ്ടാവുന്നു)

നാടടച്ചു സാംക്രമികമായും ജനപദോധ്വംസമായും കാണപ്പെടുന്ന രോഗങ്ങൾ ക്കുകാരണം ആ പ്രദേശത്തെ വായുമുതലായവ പൊതുവെ ദുഷിക്കുകയും അവ ജനങ്ങളാൽ ഉപയോഗിയ്ക്കപ്പെടുകയുമാകുന്നു (ജനപദോധ്വംസം=നാടു മുടിയ്ക്കുന്നവ) ഉൽപാതങ്ങൾ എന്നതിന്നു ആപത്തുകൾ എന്ന അർത്ഥം ഗ്രഹി ച്ചാൽ മതി. ഒറ്റയ്ക്കു ഒരാൾ ചെയ്യാതെ, മനുഷ്യരുടെ സമുദായമടച്ചു പൊതു

വേ ചെയ്യുന്നതും, സാമുദായികമായ ഉദ്ദേശത്തോടുകൂടി ചെയ്യപ്പെടുന്നതുമായ കർമ്മമാണ് വായുവും ജലവും ദേശവും കാലവും ദുഷിയ്ക്കുന്നതിന്നുതക്കവണ്ണം ഉൽപാതങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ കാരണമെന്നതിന്നു ഇക്കാലത്തെ പ്രശ്നമായ, atmospheric pollution (അന്തരീക്ഷമാലിന്യം) ഉദാഹരണമാകുന്നു. ഇവിടെ സാമുദായികമായ അധർമ്മത്തെയും കാരണമായി കണക്കാക്കുന്നു. അപ്പോൾ രോഗം, ആഹാരാദികളിലുള്ള ഭേദത്തെ വകപെയ്ക്കാതെ എല്ലാവരെയും ഒന്നുപോലെ ബാധിയ്ക്കുന്നു. ഗ്രഹങ്ങളുടെ സഞ്ചാരം എങ്ങനെ ഇവിടെ കാരണമാകുന്നെന്നു വിശദീകരിയ്ക്കുക എളുപ്പമല്ല മനുഷ്യകൃതമല്ലാതെ അന്തരീക്ഷത്തിൽ പരിണാമുണ്ടാകാമല്ലോ. അങ്ങനെ കരുതപ്പെടുന്നു, അങ്ങനെ വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നു എന്നു വിചാരിക്കുകയേ നിവൃത്തിയുള്ളു. വിശദീകരിയ്ക്കാൻ വിഷമമായതൊന്നും ഉണ്ടായിക്കൂടാ എന്നും പറയുകയും വയ്യല്ലോ. ഗ്രഹചാരമെന്നതിന്നു ജാതകവശാലുള്ള ഗ്രഹപ്പിഴ എന്നും അർത്ഥം പറയാം. അതു ജോതിഷവിഷയമാകുന്നു.

134 ദുഷ്ടോ വായുരഭിഷ്യന്ദി സ്തിമിതോ/ത്യുഷ്ണശീതളഃ
കുണ്ഡലീ ഭൈരവരവഃ പരുഷോ/നാർത്തവോ ബലീ
135 അന്യോന്യ വ്യാഹതഗതിഃ പാംസുബാഷ്പവിഷാന്വിതഃ
രസവർണാദിവികൃതമപക്രാന്തവിഹംഗമം
136 നിന്ദിത പ്രഭവം തോയമുപക്ഷീണജലാശയം
മക്ഷികാമൂഷികാവ്യാളബഹൂൽപാത പ്രദൂഷിതഃ
137 ദേശോ/പഥ്യാന്നബഹളോ നഷ്ടധർമ്മമഹൌഷധിഃ
കാലശ്ചവിപരീതാതിഹീനലിംഗോ യഥായഥം
138 ഏതേ ദുഷ്പരിഹാരത്വാദഹിതായോത്തരോത്തരം

ദുഷ്ടഃ വായുഃ (ദുഷിച്ചവായു) അഭിഷ്യന്ദീ (കഫത്തെ ഉളവാക്കുന്നതും) സ്തിമിതഃ (ചലനമറ്റതും) അത്യുഷ്ണശീതളഃ (ചിലപ്പോൾ ഏറ്റം ചുടും ചിലപ്പോൾ ഏറ്റം തണുപ്പുമുള്ളതും) കുണ്ഡലീ (ചുഴലിയുള്ളതും) പരുഷഃ (ദുസ്സഹവും) അനാർത്തവഃ (പതിവുപോലല്ലാത്തതും) ബലീ (ശക്തിയേറിയതും) അന്യോന്യവ്യാഹതഗതിഃ (അന്യോന്യം തടയപ്പെട്ടഗതിയോടു കൂടിയതും) പാംസുബാഷ്പവിഷാന്വിതഃ (പൊടിയും ആവിയും വിഷവും കലർന്നതും ആകുന്നു) ദുഷ്ടം തോയം (ദുഷിച്ചവെള്ളം) രസവർണാദിവികൃതം (രസത്തിന്നും നിറത്തിന്നും മറ്റും മാറ്റമുള്ളതും) അപക്രാന്തവിഹംഗമം (പക്ഷികൾ വിട്ടുപോയിട്ടുള്ളതും) നിന്ദിതപ്രഭവം (ദുഷിച്ച ദിക്കിൽനിന്ന് ഒഴുകുന്നതും) ഉപക്ഷീണജലാശയം (വറ്റിയ ജലാശയത്തോടുകൂടിയതും ആകുന്നു) ദുഷ്ടഃ ദേശഃ (ദുഷ്ടമായ ദേശം) അപഥ്യാന്നബഹുളഃ (അത്ര പഥ്യമല്ലാത്ത ആഹാരവസ്തുക്കൾ ധാരാളമുള്ളതും) നഷ്ട ധർമ്മമഹൌഷധിഃ (ധർമ്മത്തിന്നും ഔഷധികൾക്കും ക്ഷയമുള്ളതും) മക്ഷികാമൂഷികാവ്യാളബഹൂൽപാതപ്രദൂഷിതഃ (ഈച്ചകളും എലികളും ദുഷ്ടജന്തുക്കളും പലേ ആപത്തുകളും കൊണ്ടു ദുഷിപ്പിയക്കപ്പെട്ടതും ആകുന്നു) ദുഷ്ടഃ കാലഃ തു (ദുഷിച്ച കാലം ആകട്ടെ) യഥായഥം വിപരീതാതിഹീനലിംഗഃ (അതാ

തിന്നൊത്തു വിപരീതമോ കൂടുതലോ കുറവോ ആയ ലക്ഷണത്തോടുകൂടി യതാകുന്നു) ഏതേ ദുഷ്പരിഹാരത്വാൽ ഉത്തരോത്തരം അഹിതായ (ഇവ പരി ഹരിയ്ക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാവുകയാൽ പിന്നത്തേതു പിന്നത്തേ് അധിമധികം അഹി തമാകുന്നു)

ചൂട്, തണുപ്പ്, മഴ എന്നിവയാണു കാലത്തിൻെറ ലക്ഷണം. ഒന്നിന്നു പകരം മറ്റൊന്നു കാണുന്നതു വിപരീതലക്ഷണം. അതാതിൻെറ ലക്ഷണം കുറഞ്ഞു കാണുന്നതു ഹീനലിംഗം, അധികം കാണുന്നത് അതിലക്ഷണം.

യേഷാമനിയതം കർമ്മ തസ്മിൻ കാലേ സുദാരുണേ
139 കർമ്മ പഞ്ചവിധം തേഷാം യോജ്യംതദ്വദ്രസായനം
ശസ്യതേ ദേഹവൃദ്ധിശ്ച ഭേഷജൈഃ പൂർവ്വമുദ്ധൃതൈഃ
140 ബ്രഹ്മചര്യം ദയാ ദാനം സദാചാരരതിഃ ശമഃ
സദ്ധർമ്മഃ സൽക്കഥാ പൂജാ ദേവർഷീണാം ജിതാത്മനാം
141 ദേശാനാമവിപന്നാനാം സാധൂനാം ച നിഷേവണം
ദൈവവ്യപാശ്രയം ചേഷ്ടം കർമ്മ ജീവിതരക്ഷണം
142 ഹേമന്താദിഷു കർവ്വീത സ്വം സ്വം ചാകാലികേഷ്വപി
വിധീം തച്ഛീലനം യസ്മാച്ഛീതാദിദ്വന്ദ്വകാരിതം
143 ഋതുചര്യാ ഹി ശീതോഷ്ണവൃഷ്ടിദോഷപ്രതിക്രിയാ
അത ഏവ ച ചര്യായാം ഹേമന്തശിശിരേ സമേ

തസ്മിൻ സുദാരുണേ കാലേ (ആ അതിഭയങ്കരമായ കാലത്ത്) യേഷാം കർ മ്മ അനിയതം ഭവതി (ആർക്കു ചികിത്സ നിശ്ചിതമല്ലാതിരിക്കുന്നുവോ) തേഷാം പഞ്ചവിധം കർമ്മ യോജ്യം (അവർക്കു അഞ്ചുതരത്തിലുള്ള കർമ്മങ്ങളും വമനാദികളായ ശോധനചികിത്സചെയ്യണം) തദ്വത് രസായനം യോജ്യം (അ പ്രകാരം തന്നെ രസായനവും ഉപയോഗിയ്ക്കപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു) പൂർവ്വം ഉദ്ധൃ തൈഃ ഭേഷജൈഃ (മുമ്പുപറിച്ചു ശേഖരിച്ചിട്ടുള്ള ഔഷധങ്ങളെക്കൊണ്ട്) ദേഹവൃത്തിഃ ശസ്യതേ (ദേഹത്തെ നിലിർത്തുന്നതും ആവശ്യമാകുന്നു) ബ്രഹ്മചര്യം ദയാ ദാനം സദാചരരതിഃ സമഃ സദ്ധർമ്മഃ സൽക്കഥാ ദേവർഷീ ണാം ജിതാത്മനാം പൂജാ (ബ്രഹ്മചര്യം, ദയ, ദാനം, സദാചാരതൽപരത, മനസ്സമാധാനം, സൽക്കർമ്മം, സൽകഥ, ദേവന്മാരേയും മഹർഷിമാരേയും ജി താത്മാക്കളേയും പൂജിയ്ക്കൽ) അവിപന്നാനാം ദേശാനാം നിഷേവണം (തര ക്കേടില്ലാത്ത ദിക്കിലേയ്ക്കുമാറിത്താമസിയ്ക്കൽ) സാധൂനാം നിഷേവണം (സജ്ജനങ്ങളോടുസംസർഗ്ഗം) ദൈവവ്യപാശ്രയം കർമ്മ (ജപം,ഹോമം, ബലി, ഉപവാസം മുതലായ കാലക്കേടിനെ തീർക്കുന്നതിനും ലോകത്തിന്നു നന്മയുണ്ടാ കുന്നതിന്നും ദൈവത്തെ അനുകൂലമാക്കുന്നതിന്നുമുള്ള കർമ്മം എന്നിവ) ജീ വിതരക്ഷണം (ജീവിതത്തിൻെറ രക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടതാകുന്നു) അകാലികേഷു അപിഹേമന്താദിഷു (കാലംതെറ്റിയുള്ള ഹേമന്തത്തിലും മറ്റും) സ്വം സ്വം വിധിം

കുർവ്വീത (അതാതിന്നുള്ള വിധിയെ അനുസരിയ്ക്കണം) യസ്മാൽ തച്ഛീലനം ശീതാദിദ്വന്ദ്വകാരിതം (എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ആ വിധിയെ അനുസരിയ്ക്കുന്നതും ശീതം മുതലായവയ്ക്കു വിപരീതം ചെയ്യുന്നതാകുന്നു) ഋതുചര്യാശീതോഷ്ണ വൃഷ്ടിദോഷപ്രതിക്രിയാ ഹി (ഋതുചര്യ എന്നതു തണുപ്പ്, ചൂട്, മഴ എന്നിവ കൊണ്ടുള്ള ദോഷത്തിന്നുള്ള പ്രതികാരമാണല്ലോ) അതഃ ഏവ ഋതുചര്യായാം ഹേമന്തശിശിരൌ സമൌ (അതുകൊണ്ടാണ് ഋതുചര്യയിൽ ഹേമന്തവും ശിശിരവും തുല്യമായത്.)

കാലവിപര്യയംകൊണ്ട് അതാതു കാലത്ത് അനുഭവപ്പെടുന്ന ചൂടിന്നും മറ്റും പ്രതികാരം ചെയ്യുകയേ വേണ്ടു. ഋതുവിൻെറ ലക്ഷണത്തെ ആസ്പദിച്ചാണു ചര്യ വിധിക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. അല്ലാതെ ഇന്നസമയത്ത് ഇന്നത് എന്നല്ല. ഹേമന്തത്തിലും ശിശിരത്തിലും തണുപ്പുതന്നെയാകയാലാണു ഓരേചര്യ വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. അതാതു ദേശത്തെ സ്ഥിതിയ്ക്കനുസരിച്ചു മാറിവരുന്ന ശീതാദി അനുസരിച്ച ചര്യയെ ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതിന്നു സൂചകമായ ഉപദേശമാണിത്. ദുഷ്ടമായ വാതം മുതലായതുകൊണ്ടു പൊതുവായി കാണപ്പെടുന്ന രോഗം ഒരുപക്ഷെ ശാസ്ത്രത്തിൽ പേരെടുത്തു പറഞ്ഞു വിവരിച്ചിട്ടുള്ളതല്ലെങ്കിലും, ശോധനവും ശമനവും മറ്റുമായ ഉപക്രമങ്ങൾകൊണ്ടു ചികിത്സിയ്ക്കപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു. ദിനചര്യയിലും ഋതുചര്യയിലും സദാചാരത്തിലും ശ്രദ്ധിയ്ക്കണം. ഗത്യന്തരമില്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യകരമായ ദേശത്തേയ്ക്കു മാറിതാമസിയ്ക്കുകതന്നെവേണം.

144 സർവ്വപ്രാണഭൃതാം നിത്യമായുർയുക്തിമപേക്ഷതേ
ദൈവേ പുരുഷകാരേ ച സ്ഥിതം തസ്യ ബലാബലം
145 അന്യജന്മകൃതം കർമ്മ ദൈവം പൌരുഷമൈഹികം
വിദ്യാത്തേ കർമ്മണീ ത്രേധാ ശ്രേഷ്ഠമധ്യാവരത്വതഃ
146 തയോരുദാരയോർയുക്തിർദീർഘസ്യ സുസുഖസ്യ ച
നിയതസ്യായുഷോ ഹേതുർവിപരീതസ്യ ചാപരാ
147 മധ്യം മധ്യസ്യ മിശ്രസ്യ സങ്കീർണാ ശൃണു ചാപരം

നിത്യം സർവ്വപ്രാണഭൃതാം ആയുഃ യുക്തിം അപേക്ഷതേ (എക്കാലത്തും എല്ലാപ്രണികളുടേയും ആയുസ്സുയുക്തിയെആശ്രയിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു) അസ്യബലാബലം തു (അതിൻെറ ബലവും ബലക്കുറവും) ദൈവേ പുരുഷകാരേ ച സ്ഥിതം (ദൈവത്തിലും പൗരുഷത്തിലും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു) അന്യജന്മ കൃതം കർമ്മ ദൈവം (മുമ്പൊരു ജന്മത്തിൽ ചെയ്യപ്പെട്ട കർമ്മമാണു ദൈവം) ഐഹികം കർമ്മ പൌരുഷം (ഈജന്മത്തിൽ, ഇവിടെ, ചെയ്യപ്പെട്ടതാണു പൗരുഷം) തേ കർമ്മണീ ശ്രേഷ്ഠമധ്യാവരത്വതഃ ത്രിധാ വിദ്യാൽ (ആ രണ്ടുകർമ്മങ്ങളെ ശേഷ്ഠം, മധ്യം അവരം എന്നു മൂന്നുതരത്തിൽ അറിയണം) ഉദാരയോഃ തയോഃ യുക്തിഃ (ശ്രേഷ്ഠങ്ങളായ ആ രണ്ടു കർമ്മങ്ങളുടേയും സമ്യഗ്യോഗം) ദീർഘസ്യ സുസുഖസ്യ നിയതസ്യ ആയുഷഃ ഹേതുഃ ഭവതി (നീണ്ടതും സുഖമേറിയതും നിശ്ചി

തവുമായ ആയുസ്സിന്നുകാരണമാകുന്നു) അപരാ യുക്തിഃ വിപരിതസ്യ ഹേതുഃ (അസമ്യഗ്യോഗം അല്പവും ദുഃഖവും അനിയതവുമായ ആയുസ്സിന്നുകാരണമാകുന്നു) മധ്യായുക്തിഃ മധ്യസ്യ ഹേതുഃ (മധ്യമായ യോഗം എല്ലാവിധത്തിലും മധ്യമായ ആയുസ്സിന്നു കാരണമാകുന്നു) സങ്കീർണാർയുക്തിഃ മിശ്രസ്യ ഹേതുഃ (ദൈവത്തിൻേറയും പൗരുഷത്തിൻേറയും ഒരുപോലെയല്ലാത്ത യോഗം മിശ്രമായ അനുഭവത്തിന്നും ആയുസ്സിന്നും ഹേതുവാകുന്നു) അപരം ച ശൃണു (ഇനിയും കേൾക്കേണ്ടതുണ്ട്)

യുക്തിയെ അപേക്ഷിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു=യാദൃച്ഛികമല്ല എന്നു സാരം. ദൈവം പൌരുഷമെന്നിങ്ങനെ രണ്ടു ചക്രങ്ങളുള്ള വാഹനമായി ജിവിതത്തെ കണക്കാക്കാം. രണ്ടും ഒരുപോലെ ശക്തവും യുക്തവും ആയിരുന്നാൽ ജീവിതം സുഖവും ദീർഘവുമായിരിയ്ക്കും. ഹിതചര്യയാൽ പൌരുഷംകൊണ്ടു ദൈവത്തെ കുറെയൊക്കെ നിയന്ത്രിയ്ക്കാം. അവയിൽ ഉദാസീനനെങ്കിൽ വരുംപോലെ അനുഭവിച്ചേ പറ്റൂ.

148 ദൈവം പുരുഷകാരേണ ദുർബലം പ്രതിഹന്യതേ

തഥാ ദൈവേന ബലിനാപൌരുഷം കർമ്മ ദുർബലം

149 ദൃഷ്ട്വാ യദേകേ മന്യന്തേ/നിയതം മാനമായുഷഃ

കർമ്മ കിഞ്ചിൽ ക്വചിൽ കാലേ വിപാകനിയതം മഹൽ

150 കിഞ്ചിച്ച കാലനിയതം പ്രത്യയൈഃ പ്രതിബോധ്യതേ

ഏവം ച ദ്വിവിധോ മൃത്യുഃ കാലാകാലവിഭേദതഃ

151 ഉപദിഷ്ടസ്തതശ്ചൈഷ ഹിതാഹിതവിധിക്രമഃ

പുരുഷകാരണേ ദുർബലം ദൈവം ഉപഹന്യതേ (പൗരുഷത്താൽ ബലം കുറഞ്ഞ ദൈവം തടയപ്പെടുന്നു) തഥാ ബലിനാ ദൈവേന (അപ്രകാരം ബലമേറിയ ദൈവത്താൽ) ദുർബലം പൌരുഷം കർമ്മം (ബലംകുറഞ്ഞ പൌരുഷമായ കർമ്മവും തടയപ്പെടുന്നു) യത് ദൃഷ്ട്വാഏകേ ആയുഷഃ മാനം അനയതം മന്യന്തേ (ഇതുകണ്ടിട്ടു ചിലർ ആയുസ്സിൻെറ അളവിനെ അനിശ്ചതമെന്നു കരുതുന്നു) കിഞ്ചിൽ മഹൽ കർമ്മ ക്വചിൽ കാലേ (ചില മഹത്തായ കർമ്മം ചിലകാലത്ത്) വിപാകനിയതം (പരിണാമത്തിൽ നിശ്ചിതമായ ഫലത്തെ നല്കുന്നു) കിഞ്ചിൽ കർമ്മ കാലനിയതംപ്രത്യയൈഃ പ്രതിബോധ്യതേ (ചിലകർമ്മം കാലത്തെ അനുസരിച്ചിരിയ്ക്കുന്നതായി കാരണങ്ങളാൽ അറിയപ്പെടുന്നു) ഏവം കാലാകാലവിഭേദതഃ (ഇപ്രകാരം കാലം അകാലം എന്ന ഭേദം കൊണ്ട് ദ്വിവിധഃ മൃത്യുഃ ഭവതി (രണ്ടുതരം മരണമുണ്ട്) തതഃ ച ഏഷഃ ഹിതാഹിതവിധിക്രമഃ ഉക്തഃ (അതുകൊണ്ടാണ് ഈ ഹിതത്തെയും അഹിതത്തേയും സംബന്ധിച്ചു വിധികളുടെ ക്രമം ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്-അല്ലെങ്കിൽ -ഹിതത്തിലും അഹിതത്തിലുമുള്ള ക്രമം ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത് നിഷ്പ്രയാജനമാകും. ഹിതം=ആരോഗ്യം, അഹിതം=രോഗം)

ദൈവത്തിന്നോ പൌരുഷത്തിന്നോ ബലാധിക്യമെന്നതനുസരിച്ചു ആയുസ്സു നിയതമല്ലെന്നു ചിലർ കരുതുന്നു. പൌരുഷത്തെ വർധിപ്പിച്ചാൽ ദൈവത്തെ ജയിയ്ക്കാം, അങ്ങനെ ആയുസ്സിനെ വർധിപ്പിയ്ക്കാമെന്നു അവർ കരുതുന്നു. എന്നാൽ സ്വാഭാവികമായി ആർക്കും മരണം സംഭവിയ്ക്കുന്നു. നിയതമായ കാലത്തോളം ആയുസ്സിനെ നിലനിർത്താനാണ് സ്വസ്ഥവൃത്തം ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നതും. അതേ കഴിയൂ. ഉദാസീനതകൊണ്ടോ അഹിതങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുകകൊണ്ടോ ഉണ്ടാവുന്ന രോഗങ്ങളിൽ വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്ന ചികിത്സയുടെ പ്രയോജനവും അതുതന്നെയാകുന്നു. ചിലപ്പോൾ എത്രനിഷ്ക്കർഷയോടെ ജീവിയ്ക്കുകയും ചികിത്സിയ്ക്കുകയും ചെയ്താലും പ്രായമാകുന്നതിന്ന് മുമ്പുതന്നെ മരണം സഭവിയ്ക്കുന്നു. അവിടെ ദൈവം ശക്തമത്താകുന്നു എന്നു നിശ്ചയിയ്ക്കണം.

ഏകോത്തരം മൃത്യുശതം ബ്രുവതേ വേദവാദിനഃ

152 തത്രൈകഃ കാലസംയുക്തഃ ശേഷാസ്ത്വാഗന്തവഃ സ്മൃതാഃ

ശ്യേനാദിനാ ച യാഗേന ഭ്രാതൃവ്യസ്യ തഥാ ച തൈഃ

153 ദീർഘശ്രവസസോമാദ്യൈർവിഹിതശ്ചാത്മനോവധഃ

ആയുഷ്ക്കാമസ്യ തൽപ്രാപ്തിസ്തഥേഷ്ട്യാ മിത്രവിന്ദയാ

154 സർവ്വസ്മാദേവ ചാത്മാനം ഗോപായേദീദൃശീസ്മൃതിഃ

വേദവാദിനഃ ഏകോത്തരം മൃത്യുശതം ബ്രുവതേ (വൈദികന്മാർ നൂറ്റൊന്നു തരം മരണത്തെപ്പറയുന്നു) തത്ര ഏകഃ കാലസംയുക്തഃ (അതിൽ ഒന്നുകാലത്തോടു ചേർന്നതാകുന്നു) ശേഷാഃ തു ആഗന്തവഃ സ്മൃതാഃ (മറ്റുള്ളവ അകാലത്തിൽ വന്നു ചേരുന്നവയുമാകുന്നു) ശ്യേനാദിനാ ച യോഗേന (ശ്യേനയാഗം മുതലായതുകൊണ്ട് ഭ്രാതൃവ്യസ്യ വധഃ (ശത്രുവിൻെറ വധവും) തഥാ ച (അപ്രകാരം തന്നെ) ദൈർഘ്യ ശ്രവസസോമാദ്യൈഃ തു ആത്മനഃ വധഃവിഹിതഃ (ദൈർഘ്യശ്രവസസോമാദികളെക്കൊണ്ട് ആകട്ടെ തൻെറ വധവും വിധിയ്ക്പ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു) മിത്രവിന്ദ എന്ന യാഗംകൊണ്ടു ആയുസ്സാഗ്രഹിയ്ക്കുന്നവന് അതുസിദ്ധിയ്ക്കുന്നു) സർവസ്മാൽ ഏവ ആത്മാനാം ഗോപായേൽ (എല്ലാത്തിനെ അപേക്ഷിച്ചും അവനവനെ രക്ഷിയ്ക്കണം) ഈദൃശീ സ്മൃതിഃ വർത്തതേ (എന്നിങ്ങനെ സ്മൃതിയും ഉണ്ട്)

ആയുസ്സിൻെറ പുഷ്ടിയ്ക്കും നാശത്തിന്നും ഉപായം പറഞ്ഞിരിയ്ക്കയാൽ പൌരുഷത്തിന്നു പ്രായോജനമുണ്ടെന്നുതാൽപര്യം

തഥാ മരണമുദ്ദിഷ്ടം സൌഗതാനാംചതുർവിധം

തഥാ സൌഗതാനാം ചതുർവിധം മരണം ഉദ്ദിഷ്ടം (അപ്രകാരം ബുദ്ധശിഷ്യന്മാർക്കും നാലുതരത്തിൽ മരണം ചുരുക്കത്തിൽ പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു)

ആയുഃക്ഷയം, കർമ്മക്ഷയം, ആയുസ്സിൻേറയും കർമ്മത്തിൻേറയും ക്ഷയം, ആപത്ത് എന്നിങ്ങനെ നാലുതരത്തിൽ മരണമുണ്ടാവുന്നുവെന്നു ബൌദ്ധന്മാരും പറയുന്നു.

155 വിഷമാപരിഹാരേണ ജായേത നിയതായുഷഃ
ധ്രുവം രോഗിത്വമന്യേഷാം മൃത്യുരേവ ത്വപവർണി
156 അകാണ്ഡേ ശസ്ത്രഘാതാദ്യൈഃ പ്രത്യക്ഷോ മൃത്യുരന്യഥാ
ഉദ്ഭ്രാന്തചണ്ഡമാതംഗതുരംഗാദിസമാഗമം
157 അരാതിദുഷ്ടവായ്വാദിസാഹസാഹിതഭോജനം
വർജ്ജയേദിതി ന ബ്രൂയുർമ്മുനയോ ദിവ്യചക്ഷുഷഃ
158 ദൈവവ്യപാശ്രയാദീംശ്ച രസായനവിധീം സ്തഥാ
ന വാ തേ/പി യഥാകാമമായുഷ്ഃസ്ഥിതിമാപ്നുയുഃ
159 അഹിസിംഹഗജാദിഭ്യോ വിദുഷാം ന ഭയം ഭവേൽ
മിഥ്യാപ്രാകാരദുർഗാണി മിഥ്യാമരണരക്ഷണം
160 ആയുഷ്ക്കാമസ്യ മിഥ്യൈവ പരദാരാദിവർജ്ജനം
മന്ത്രദേവതയാഹൂതാ നാചക്ഷീരൻ മഹാഹയഃ
161 വിഷസുപ്തപ്രബുദ്ധസ്ഥാ ഭാവാഭാവൌ തഥായുഷഃ

നിയതായുഷാം വിഷമാപരിഹാരേണ ധ്രുവം രോഗിത്വം ജായേത (ആയുസ്സിന്നു അളവുള്ളർക്ക് വിഷമങ്ങളെ, കാലാദികളുടെ വിഷമയോഗങ്ങളെ പരിഹരിയ്ക്കായ്കകൊണ്ടു നിശ്ചയമായും രോഗമുണ്ടാകുന്നു) അന്യേഷാം അപി (ആയുസ്സിന്ന് അളവില്ലെന്ന് കണക്കാക്കുന്നവർക്കും) വിഷമാപരിഹാരേണ അപർവ്വണി മൃത്യുഃഏവ (വിഷമങ്ങളെ പരിഹരിയ്ക്കായ്കകൊണ്ട് അകാലത്തു മരണം തന്നെ ഉണ്ടാകുന്നു) അകാണ്ഡ ശസ്ത്രഘാതാദ്യൈഃ മൃത്യുഃ പ്രത്യക്ഷഃ (അകാലത്തുതന്നെ ശസ്ത്രമേറ്റും മറ്റും മരണം ഉണ്ടാകുന്നതു കണ്ടറിയാവുന്നതാകുന്നു) അന്യഥാ ഉദ്ഭ്രാന്ത ചണ്ഡമാതംഗതുരംഗാദിസമാഗമം (അല്ലെങ്കിൽ കെട്ടുപൊട്ടിച്ചോടുന്ന കൊലയാനയും കുതിരയും മറ്റുമായി കൂട്ടിമുട്ടലും) അരാതിദുഷ്ടവായ്വാദിസാഹസാഹിതഭോജനം (ശത്രുവിനേയും ദുഷിച്ച കാറ്റ് മുതലായവയും സാഹസവും, അഹിതമായ അഹാരവും എല്ലാം) വർജ്ജയേൽ ഇതി (വർജ്ജിക്കണമെന്ന് ദിവ്യചക്ഷുഷഃ മുനയഃ നബ്രൂയഃ (ദിവ്യദൃഷ്ടികളായ മഹർഷിമാർ പറയുമായിരുന്നില്ല) ദൈവവ്യപാശ്രയാദീൻ (ദൈവവ്യപാശ്രയം തുടങ്ങിയ ചികിത്സകളേയും) രസായനവിധീൻ ച തഥാ (രസായനവിധികളേയും അപ്രകാരം പറയുമായിരുന്നില്ല) തേ അപിയഥാ കാമം ആയുഷഃ സ്ഥിതിം ന അപ്നുയുഃ (അവരും ഇഷ്ടംപോലെ ആയുസ്സിൻെറ സ്ഥിതിയെ നേടുമായിരുന്നില്ല) വിദുഷാം അഹിസിംഹഗജാദിഭ്യഃ ദയം നഭവേൽ (വിദ്വാന്മാർക്ക് സർപ്പം, സിംഹം, ആന തുടങ്ങിയവയിൽനിന്നു ഭയം ഉണ്ടാകുമായിരുന്നില്ല) പ്രാകാരദുർഗാണി മിഥ്യാ (കോട്ടയും കിടങ്ങും മറ്റും വെറുതേ) മരണരക്ഷണം മി

ഥ്യാ (കൊല്ലലും രക്ഷപ്പെടലും എല്ലാം വെറുതെ) ആയുഷ്ക്കാമസ്യ പരദാരാദി വർജ്ജനം മിഥ്യാ ഏവ (ആയുഷ്ക്കാമൻ പരസ്ത്രീയേയും മറ്റും പ്രാപിയ്ക്കാതിരിയ്ക്കുന്നതു വെറുതെയാകും) മന്ത്രദേവതയാ ആഹൂതാഃ മഹാഹയഃ വിഷസുപ്തപ്രബുദ്ധസ്ഥാഃ തദായുഷഃ ഭാവാഭാവൌ ന ആചക്ഷീരാൻ (മന്ത്രദേവതയാൽ വിളിയ്ക്കപ്പെട്ട മഹാസർപ്പങ്ങൾ, വിഷം കൊണ്ടുറങ്ങി ഉണർന്നവരിലിരുന്ന് അവൻെറ ആയുസ്സിൻെറ ഭാവത്തേയും അഭാവത്തേയും പറയുമായിരുന്നില്ല)

ഇങ്ങനെയുള്ള വിധികൾക്കും വിശ്വാസങ്ങൾക്കും ഉദ്യമങ്ങൾക്കും പ്രയോജനം അകാലത്തിൽ സംഭവിയ്ക്കുന്ന മരണത്തെ തടുക്കുക എന്നതാണ്. കാലഗതിയനുസരിച്ചുരീതികൾക്കും വിശ്വാസങ്ങൾക്കും വ്യത്യാസം വരാം. എന്നാലും അകാലത്തിലുള്ള മരണമുണ്ടാകുമെന്നും അതിനെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം പരിശ്രമിച്ചു തടയാമെന്നും സങ്കല്പിച്ചുതന്നെയാണ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ എല്ലാം നടക്കുന്നത്. അകാലമരണുണ്ടായില്ലെങ്കിൽ ആത്മഹത്യയുണ്ടാകുമായിരുന്നില്ല.

സന്ന്യാസരോഹിണീകാദിഗ്രസ്തസ്യ സഹസാഭവേൽ
162 ഉപേക്ഷയാ ന മരണം ജീവിതം വാ ചികിത്സയാ
പ്രത്യഹം നൃസഹസ്രസ്യ യുദ്ധേഽന്യോന്യമഭിഘ്നതഃ
163 സാധുവൃത്തസ്യ ചാതുല്യാ ന ഭവേദായുഷസ്ഥിതിഃ
നായുധൈർദ്വിഷമിന്ദ്രാദ്യാ നൌഷധൈരാർത്തമശ്വിനൌ
164 ഉപക്രമേരന്ന ഭവേദകാലമരണം യദി
ഘടാനാമാമപക്വാനാം പാലനാപരിപാലനൈഃ
165 ചിരാല്പകാലവർത്തിത്വം ചിത്രസ്ഥാനാം ച ദൃശ്യതേ
ഇത്യത്യന്തപ്രസിദ്ധേഽപി സിദ്ധേ സർവ്വാഗമമൈരപീ
166 ദൃഷ്ടേഽപ്യകാലമരണേ വിചികിത്സേൽ കഥം ബുധഃ
ഗുണവദ്ഭിഷഗാദീനാം സംഭവേ സംഭവേത്തു യഃ
167 മൃത്യും തം കാലജം പ്രഹുരിതരം തദ്വിപര്യയേ

അകാലമരണം ന ഭവേത് യദി (അകാലമരണം ഉണ്ടായിരുന്നില്ലെങ്കിൽ സന്ന്യാസസരോഹിണീകാദിഗ്രസ്തസ്യ (സന്ന്യാസം, അഗ്നിരോഹിണി എന്നുതടങ്ങിയ, പെട്ടെന്നു മരണമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ പിടിപെട്ടവന്ന്) ഉപേക്ഷയാ മരണം ന ഭവേൽ (ഉപേക്ഷകൊണ്ടു മരണമുണ്ടാകുമായിരുന്നില്ല) ചികിത്സയാ ജീവിതം വാ ന ഭവേൽ (ചികിത്സകൊണ്ടു ജീവിതമോ ഉണ്ടാകുമായിരുന്നില്ല)പ്രത്യഹം യുദ്ധേ അന്യോന്യം അഭിഘ്നതഃ നൃസഹസ്രസ്യ (നിത്യം യുദ്ധത്തിൽ അന്യേന്യം വെട്ടിവീഴ്ത്തുന്ന എണ്ണമറ്റ മനുഷ്യർക്കും) സാധുവൃത്തസ്യ ച (സദാചാരത്തെ പാലിയ്ക്കുന്നവന്നും) ആയുഷഃ സ്ഥിതിഃ അതുല്യാ ന ഭവേൽ (ആയുസ്സിൻെറ സ്ഥിതി വ്യത്യാസമുള്ളതായിരിയ്ക്കുമായിരുന്നില്ല) ഇന്ദ്രാദ്യാഃ ദ്വിഷം ആയുധൈഃ ന ഉപക്രമേരൻ (ഇന്ദ്രനും മറ്റും ആയുധങ്ങൾകൊണ്ട് ശത്രു

വിനെ എതിർക്കുമായിരുന്നില്ല) അശ്വിനൌ ആർത്തം ഔഷധൈഃ ന ഉപക്രമേരൻ (അശ്വിനിദേവന്മാർ രോഗിയെ ഔഷധങ്ങൾകൊണ്ടു ഉപചരിയ്ക്കുമായിരുന്നില്ല) ആമപക്വാനം ഘടാനാം (പച്ചയും ചുട്ടതുമായ കുടങ്ങൾക്ക്) പാലനാപരിപാലനൈഃ (സൂക്ഷിക്കൽകൊണ്ടും സൂക്ഷിക്കാതിരിയ്ക്കൽകൊണ്ടും) ചിരാല്പകാലവർത്തിത്വം (വളരെക്കാലം നിലനില്ക്കലും കുറച്ചുകാലം നിലനിൽക്കലും) ചിത്രസ്ഥാനാം ച (ചിത്രത്തിൽ വരയ്ക്കപ്പെട്ട കുടങ്ങൾക്കും സൂക്ഷിയ്ക്കൽകൊണ്ടും സൂക്ഷിയ്ക്കാതിരിയ്ക്കൽകൊണ്ടും കൂടുതൽ കാലം നിലനില്ക്കലും കുറച്ചുകാലം മാത്രം നിലനില്ക്കലും) ദൃശ്യതേ (കാണപ്പെടുന്നു) ഇതി അത്യന്തപ്രസിദ്ധേ അപി (എല്ലാ ശാസ്ത്രങ്ങളാലും സിദ്ധമാണെങ്കിലും) ദൃഷ്ടേ അപി (പ്രത്യക്ഷത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നതാണെങ്കിലും) അകാലമരണേ ബുധഃ കഥം വിചികിത്സേൽ (അകാലമരണത്തിൽ അറിവുള്ളവർ എങ്ങനെ സംശയിക്കും) ഗുണവദ്ഭിഷഗാദീനാം സംഭവേ (വൈദ്യൻ, ഔഷധം, പരിചാരകൻ രോഗി എന്നീ നാലുപാദങ്ങളും അതാതിന്നുവേണ്ട ഗുണങ്ങൾ തികഞ്ഞിരിയ്ക്കുമ്പോൾ) യഃ സംഭവേൽ (യാതൊന്നു സംഭവിയ്ക്കുമോ തം മൃത്യു കാലജം പ്രാഹുഃ (ആ മരണത്തെ കാലമരണം എന്നു പറയുന്നു) തദ്വിപര്യയേ ഇതരം പ്രാഹുഃ (അതിന്നു വിപരീതമായിരിയ്ക്കുമ്പോൾ അകാലമരണമെന്നുപറയുന്നു.)

പെട്ടെന്നു മരണമുണ്ടാക്കുന്ന രോഗങ്ങൾക്ക് പെട്ടെന്നുതന്നെ ചികിത്സിച്ചാൽ ശമനം കാണുകകൊണ്ടും അല്ലെങ്കിൽ മരണം സംഭവിയ്ക്കുകകൊണ്ടും രോഗം കൊണ്ടു അകാലമരണമുണ്ടാകുമെന്നു തെളിയിയ്ക്കുന്നു. പച്ചക്കുടംപോലും സൂക്ഷിച്ചാൽ കുറെക്കാലം നിലനിൽക്കുന്നു. ചുട്ടെടുത്ത കുടം സൂക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ പെട്ടെന്നുതന്നെയും നശിയ്ക്കുന്നു. ചിത്രംപോലും സൂക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ മങ്ങും, അകാലമരണമില്ലെങ്കിൽ സ്വാസ്ഥ്യവൃത്തവും വേണ്ട ആതുരവൃത്തവും വേണ്ട, ഉദാസീനമായിരിയ്ക്കാം. എന്നാൽ ശ്രുതിയുക്ത്യനുഭവങ്ങൾകൊണ്ട് അകാലമരണമുണ്ടെന്ന് ഉദാഹരണങ്ങൾകൊണ്ടുവ്യക്തമാക്കപ്പെട്ടു, അതുകൊണ്ടു നിയതമായ ആയുസ്സുമുഴുവൻ അനുഭവിയ്ക്കുന്നതിന്നു ആയുർവ്വേദോപദേശങ്ങളെ അറിഞ്ഞനുസരിയ്ക്കണം. ഇവിടെ നല്കപ്പെട്ട ഉദാഹരണങ്ങൾ അക്കാലത്തെ വിചാരധാരകളെ അനുസരിയ്ക്കുന്നുവെന്നത് യുക്തം തന്നെ സ്വസ്ഥനായാലും അസ്വസ്ഥനായാലും, വൈദ്യൻ തുടങ്ങിയ നാലുപാദങ്ങൾ വേണ്ടവിധം പ്രവർത്തിച്ചിട്ടും മൃത്യു ഉണ്ടായാൽ അതിനെ കാലമൃത്യുവെന്നും, പാദങ്ങൾ ഗുണഹീനങ്ങളായിരിയ്ക്കെ സംഭവിയ്ക്കുന്നമരണത്തെ സാമാന്യമായി അകാലമൃത്യുവെന്നും പറയുന്നു. ആചാര്യൻ ഇവിടെ വിധിവാദികൾക്കു മറുപടി പറഞ്ഞിരിയ്ക്കയാണ്.

യഥാ രഥോ വാഹ്യമാനോ ന്യായേന ക്രമശഃ ക്ഷയം
168 യായാദാത്മവതാമായുസ്തഥാന്യേഷാം വിപര്യയഃ
ശുചിതൈലദശോദീപഃ കീടവാതാദ്യപീഡിതഃ
169 ദീപ്തിമാൻ വർത്തതേ സമ്യക് യഥൈവാസ്നേഹസംക്ഷയാൽ
സ ഏവാതോ യഥാ ച സ്യാദ്വിപരീതോ വിപര്യയേ

170 ഹിതാഹിതോപചാരേണ തഥൈവ പുരുഷോധ്രുവം

സർവ്വമന്യൽ പരിത്യജ്യ ശരീരം പാലയേദതഃ

171 തദഭാവേ ഹി ഭാവാനാം സർവാഭാവഃശരീരിണാം

നഗരീ നഗരസ്യേവ രഥസ്യേവരഥീ തഥാ

172 സ്വശരീരസ്യമേധാവീ കൃത്യേഷ്വവഹിതോഭവേൽ

യഥാ ന്യായേന വാഹ്യമാനഃ രഥഃ (എപ്രകാരം വേണ്ടവിധം കൊണ്ടുനടത്തപ്പെടുന്ന തേര്) ക്രമശഃ ക്ഷയം യയാൽ ക്രമത്തിൽ കേടുവന്നുപോകുമോ) തഥാ ആത്മവതാം ആയുഃ (അപ്രകാരം ഹിതഹാരവിഹാരശീലന്മാരായ വിവേകികളുടെ ആയുസ്സും ക്രമത്തിൽ കുറഞ്ഞുവരും) അന്യേഷാംവിപര്യയഃ (മറ്റുള്ളവർക്കു വേഗത്തിൽതന്നെ ക്ഷയിക്കും) യഥാ ഏവ ശുചിതൈലദശഃ കീടവാതാദ്യപീഡിതഃ ദീപഃ (വൃത്തിയുള്ള എണ്ണയും തിരിയുമുള്ളതും, പ്രാണികളുടേയും, കാററിൻേറയും ഉപദ്രവമില്ലാത്തതുമായ വിളക്ക്) ആസ്നേഹസംക്ഷയാൽ ദീപ്തിമാൻ വർത്തതേ (മെഴുക്കുതീരും വരെ നല്ലവണ്ണം പ്രകാശമുള്ളതായിരിയ്ക്കുന്നുവോ) യഥാ ച സഃ ഏവഃ അതഃ വിപര്യയേ വിപരീതഃസ്യാൽ (എപ്രകാരം അതുതന്നെ അതിന്നു വിപരീതമായിരിയ്ക്കുമ്പോൾ വിപരീതമായിരിയ്ക്കുമോ എണ്ണയും തിരിയുമെല്ലാം മലിനമായി പാറ്റയും കാറ്റും ബാധിയ്ക്കുമ്പോൾ നേരത്തെത്തന്നെ പ്രകാശം കുറഞ്ഞു കെട്ടുപോകുമോ) തഥാ ഏവ ധ്രുവം പുരുഷഃ ഹിതാഹിതോപചാരേണ ഭവതി (അപ്രകാരംതന്നെ നിശ്ചയമായും മനുഷ്യൻ ഹിതത്തേയും അഹിതത്തേയും ശീലിയ്ക്കുകകൊണ്ടു ഭവിയ്ക്കുന്നു) അതഃ അന്യൽ സർവ്വം പരിത്യജ്യശരിരം പാലയേൽ (അതുകൊണ്ട് മറ്റെല്ലാം ഉപേക്ഷിച്ചട്ട് ശരീരത്തെ രക്ഷിയ്ക്കണം) തദഭാവേ ശരീരിണാം ഭാവാനാം സർവ്വാഭാവഃ ഹി (ശരീരമില്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യരുടെ സംഗതികൾക്കെല്ലാം നാശം സംഭവിയ്ക്കുമല്ലോ) രഥീ രഥസ്യ ഇവ നഗരീനഗരസ്യ ഇവ (തേരാളി തേരിൻേറ എന്നപോലെ പുരാധിപൻ പുരത്തിൻേറ എന്നപോലെ) മേധാവീ സ്വശരീരസ്യ കൃത്യേഷു അവഹിതഃ ഭവേൽ (ബുദ്ധിയുള്ളവൻ-വരും വരായ്കകളെക്കുറിച്ച് അറിയുന്നവൻ-തൻേറ ശരീരത്തിൻേറ കൃത്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധയുള്ളവനാകണം.)

എത്രതന്നെ ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാലും, തേരിൻേറ അച്ചുതണ്ട് തേഞ്ഞു പോകും. അതുപോലെ കുറെക്കഴിയുമ്പോൾ ശരീരവും ജീർണമാകും.. തേരിൻേറ അച്ചുതണ്ടു പിന്നെ മാറ്റിവെയ്ക്കാൻ കഴിഞ്ഞുവെന്നും വരും. ശരീരത്തിൻേറ ഭാഗം ഇഷ്ടംപൊല അഴിച്ചു വേറെ ഘടിപ്പിയ്ക്കാൻ കഴിയുകയില്ലല്ലോ. അതുകൊണ്ടു ആരും യഥാകാലം മരിയ്ക്കുകതന്നെ ചെയ്യും. എന്നാൽ അശ്രദ്ധമായിരുന്നാൽ നേരത്തെതന്നെ തേരു കേടുവരുന്നതുംപോലെ ശരീരവും കേടുവരും, രോഗം ബാധിച്ചും മറ്റും അകാലത്തിൽത്തന്നെ മൃത്യു സംഭവിയ്ക്കും. അതുപോലെ ധാതുക്കൾ മലിനമാകാതെ ശ്രദ്ധിച്ചു ഹിതമായ ആഹാരം നല്കിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ എത്രകാലവും എന്നു പറഞ്ഞുകൂടെങ്കിലും ജീവിതവും പ്രകാശിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കും. (എണ്ണ പകരുന്നതിനോടു രസായനസേവ

യേയും, കാറ്റും പാറ്റയും പറ്റാതെ നോക്കുന്നതിനോടു ഹിതചര്യയേയും ഉപമിയ്ക്കാവുന്നതാകുന്നു) അല്ലെങ്കിൽ അകാലത്തിൽ പൊലിഞ്ഞുതന്നെപോകും. ധർമ്മങ്ങളെ നിർവ്വഹിയ്ക്കുന്നതിന്നും ഫലങ്ങളെ അനുഭവിയ്ക്കുന്നതിന്നുമുള്ള ഉപകരണമാണു ശരീരം. ശരീരം വഴിയാണു മനുഷ്യനു എല്ലാ ബന്ധങ്ങളുമുള്ളത്. അതുകൊണ്ട് അതിൻെറ സംരക്ഷണത്തിൽ ജാഗ്രതവേണം ശരീരത്തെ രഥത്തോടും നഗരത്തോടും ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ ഉപമിക്കാറുണ്ട്. മൂന്നും ജാഗ്രതയോടു കൂടിയ സംരക്ഷണംകൊണ്ടേ നിലനില്ക്കുകയുള്ളു.

ആഹാരകല്പനാഹേതൂൻ സ്വഭാവാദീൻ വിശേഷതഃ

173 സമീക്ഷ്യഹിതമശ്നിയാദ്ദേഹോ ഹ്യാഹാരസംഭവഃ

ഭീലജ്ജായന്ത്രണാലോഭഹർഷശോകവശം ഗതഃ

174 ന ജാതു ധാരയേദ്വേഗംതദ്ധിസർവാപദാസ്പദം

ഹിതമഭ്യസ്യതഃ പുസോ നാകാലേ കാലദംഷ്ട്രയാ

175 സംജായതേ പരാമർശോ ബലോത്സാഹേന്ദ്രിയായുഷാം

അഹിതാന്യപി സന്ത്യജ്യ ദോഷമപ്യാപ്നുയാദ്യദി

176 തഥാപ്യാനൃണ്യമായാതി സാധൂനാമാത്മവാനിതി

യച്ചരോഗസമുത്ഥാനം ന ശക്യമിഹ കേനചിൽ

177 പരിഹർത്തും നതൽ പ്രാപ്യശോചിതവ്യം മനീഷിണാ

ഹിതാഹാരവിഹാരാണാം സദാചാരനിഷേവിണാം

178 ലോകദ്വയവ്യപേക്ഷാണാം ജീവിതം ഹ്യമൃതായതേ

ആഹാരകല്പനാഹേതു സ്വഭാവാദീൻ (ആഹാരകല്പനയ്ക്കു കാരണങ്ങളായ സ്വഭാവം സംസ്കാരം മുതലായവയെ) വിശേഷതഃ സമീക്ഷ്യഹിതം അശ്നീയാൽ (വിശേഷിച്ച്, ആലോചിച്ച് വഴിപോലെ ഹിതമായ ആഹാരത്തെ ശീലിയ്ക്കണം) ദേഹഃ ആഹാരസംഭവഃ ഹി (ശരീരം ആഹാരം കൊണ്ടുണ്ടായതാണല്ലോ) ഭീലജ്ജായന്ത്രണാലോഭഹർഷശോകവശംഗതഃ (ഭയം ലജ്ജ, നിയന്ത്രണം, ലോഭം, സന്തോഷം, സങ്കടം എന്നിവയ്ക്കധീനനായി) ജാതുവേഗാൻ ന ധാരയേൽ (ഒരിയ്ക്കലും വേഗങ്ങളെ തടയരുത്) അത് സർവ്വാപദാസ്പദം ഹി (അതു എല്ലാം രോഗങ്ങൾക്കും മൂലമാകുമല്ലോ) ഹിതം അഭ്യസ്യതഃ പുംസഃ (ഹിതചര്യയെ അനുസരിയ്ക്കുന്നവന്ന്) ബലോത്സാഹേന്ദ്രിയുഷാം (ബലം, ഉത്സാഹം, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ, ആയുസ്സ് എന്നിവയ്ക്ക്) കാലദംഷ്ട്രയാ അകാലേ പരാമർശഃ ന സംജായതേ (കാലൻെറ ദംഷ്ട്രകൊണ്ടു അകാലത്തിൽ ബാധയുണ്ടാകുന്നില്ല) യദി അഹിതാനി സന്ത്യജ്യ ദോഷം അപി ആപ്നുയാൽ തഥാപി (അഹിതങ്ങളെ ഉപേക്ഷിച്ചുപോന്നിട്ടും ദോഷം തന്നെ ഉണ്ടായാലും) ആത്മവാൻ ഇതി സാധൂനാം ആനൃണ്യം ആയാതി (ജിതേന്ദ്രിയൻ എന്നിങ്ങനെ സജ്ജനങ്ങളോടുള്ള കടം വീടിയവനായിത്തീരുന്നു) യത് രോഗസമുത്ഥാനം കേനചിൽ

പരിഹർത്തും ന ശകൃതേ (യാതൊരു രോഗത്തിൻെറ ഉത്ഭവം ആർക്കും പരിഹരിയ്ക്കുവാൻ കഴിയില്ലയോ) തൽ പ്രാപ്യമനീഷിണാ ന ശോചിതവ്യം (അതു വന്നുപെട്ടിട്ടു ബുദ്ധിമാൻ സങ്കടപ്പെടരുത്) ഹിതാഹാരവിഹാരണാം (ആഹാരവും വിഹാരവും ഹിതമായിട്ടുള്ളവരും) സദാചാരനിഷേവിണാം (സദാചാരത്തെ അനുഷ്ഠിയ്ക്കുന്നവരും) ലോകദ്വയവ്യപേക്ഷാണാം (ഈലോകത്തിൻെറ കാര്യത്തിലും പരലോകത്തിനെറ കാര്യത്തിലും ശ്രദ്ധയുള്ളവരും ആയവർക്ക്) ജീവിതം അമൃതായതേ (ജീവിതം അമൃതംപോലെ സുഖകരമാണല്ലോ)

ദേഹമായി പരിണമിയ്ക്കുന്നത് ആഹാരമാണ്, അതുകൊണ്ട് ആഹാരകാര്യത്തിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിയ്ക്കണം. വേഗരോധവും മറ്റും സംഭവിയ്ക്കരുത്. ഹിതചര്യയിൽ ജാഗ്രതയുള്ളവനു രോഗമോ അകാലത്തു മരണമോ ഉണ്ടാവുകയില്ല. അഥവാ അപ്രതീക്ഷിതമായി വല്ല അപകടവും സഭവിച്ചാൽ അതു അയാളുടെ കുറ്റംകൊണ്ടല്ല എന്നു സജ്ജനങ്ങൾ അനുശോചിയ്ക്കും. സജ്ജനങ്ങൾക്കു സമ്മതനായിരിയ്ക്കുക എന്നതു ഏറ്റവും വലിയ കർത്തവ്യമാകുന്നു. പരിഹരിക്കാൻ കഴിയാത്തതുചിലതുണ്ട് എന്നുവെച്ചു പരിഹരിക്കാൻ കഴുന്നതിനെ പരിഹരിയ്ക്കാതിരുന്നുകൂടല്ലോ. ഇത്തരത്തിലുള്ള ധർമ്മാനുഷ്ഠാനം, ഈ ലോകത്തിലും അടുത്തലോകത്തിലും സുഖത്തിന്നു കാരണമാകുന്നു. ഹിതാഹാരവിഹാരവും സദാചാരവും-ഇവകൊണ്ടു നേടാൻ കഴിയാത്ത ആനന്ദം ഒന്നുമില്ല. വർത്തമാനകാലത്തിലെന്നപോലെ ഭാവികാലത്തിലും സുഖം വരത്തക്കവിധം വേണം പെരുമാറാൻ

ഗൃധ്നുർഗ്രാമ്യസുഖേ വശ്യഃ ക്ലേശാനാംഹതസൽപഥഃ
179 മൂഢോ ജീവത്യനർത്ഥായ ദുർഗതിം പരിബൃംഹയൻ
വിദുഷാന്തശ്ശരീരസ്ഥാൻ നിത്യം സന്നിഹിതാനരീൻ
180 ജിത്വാ വർജ്ജ്യാനി വർജ്ജ്യാനി ചിരം ജീവിതമിച്ഛതാ
തദാത്വേ ചാനുബന്ധേ വാ തസ്മാൽ കർമ്മാശുഭോദയം
181 സ്മരന്നാത്രേയവചസോ ന ധീമാൻ കർത്തുമർഹസി

ഗ്രാമ്യസുഖേ ഗൃധ്നുഃ (ലൌകിക സുഖങ്ങളിൽ കൊതിയുള്ളവനും) ക്ലേശാനാം വശ്യഃ (രാഗാദികളായ ക്ലേശങ്ങൾക്കു അധീനനും) ഹതസൽപഥഃ (സന്മാർഗ്ഗത്തെ ലംഘിയ്ക്കുന്നവനും) മൂഢഃ (ആയ വിഡ്ഢി) ദുർഗതിം പരിബൃംഹയൻ (ദുർഗതിയെ പോഷിപ്പിച്ചുകൊണ്ട്) അനർത്ഥായ ജീവതി (അനർത്ഥത്തിന്നു വേണ്ടി ജീവിയ്ക്കുന്നു) ചിരം ജീവിതം ഇച്ഛതാ വിദൂഷാ (നീണാൾ ജീവിയ്ക്കുവാൻ ആഗ്രഹിയ്ക്കുന്ന അറിവുള്ളവനാൽ) അന്തഃശരീരസ്ഥാൻ നിത്യം സന്നഹിതാൻ അരീൻ ജിത്വാ (ഉള്ളിലിരിയ്ക്കുന്ന എന്നും ഒഴിയാതുള്ള ശത്രുക്കളായരാഗദ്വേഷാദികളെ ജയിച്ചിട്ട്) വർജ്ജ്യാനി വർജ്ജ്യാനി (ഉപേക്ഷിയ്ക്കപ്പെടേണ്ടവ ഉപേക്ഷിയ്ക്കപ്പെടേണ്ടവയാകുന്നു) തസ്മാൽ ധീമാൻ (അതുകൊണ്ടു ബുദ്ധിമാൻ അത്രേയൻെറ വാക്കുകളെ ഓർമ്മിയ്ക്കുന്നവനായി) തദാത്വേ ച

അനുബന്ധേച (തല്ക്കാലത്തേയ്ക്കും പിൽക്കാലത്തേയ്ക്കും) അശുഭോദയം കർമ്മ ന കുര്യാൽ (അശുഭത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്ന കാര്യത്തെ ചെയ്തുകൂടാ)

ജീവിതത്തിൽ നാനാവിധമായ ക്ലേശങ്ങൾക്കു കാരണമാവുക നിമിത്തം രാഗാദികളെ ക്ലേശങ്ങൾ എന്നുപറയുന്നു. ഇക്കാലത്തു മാത്രമല്ല പിൽക്കാലത്തും ദുഃഖമുണ്ടാകാനിരിയ്ക്കുന്നതിന്, ലൌകികസുഖങ്ങളിൽ ആസക്തിയറ്റു, ഇന്ദ്രീയനിഗ്രഹത്തോടെ, ഹിതചര്യയെ അനുഷ്ഠിക്കുകയേ മാർഗ്ഗമുള്ളു. ഉപേക്ഷിയ്ക്കേണ്ടതുപേക്ഷിച്ചാലേ ഉണ്ടാകേണ്ടതുണ്ടാകയുള്ളു. ധർമ്മാർത്ഥസുഖസാധനമായ ആയുസ്സിൻെറ ലാഭത്തിന്നുവേണ്ടിയുള്ള ആത്രേയാദികളായ മഹർഷിമാരുടെ ഉപദേശത്തിൻെറ ചുരുക്കം ഇതാകുന്നു.

ഇതിവാഗ്ഭടകൃതാവഷ്ടാംഗസംഗ്രഹേ
സൂത്രസ്ഥാനേ നവമോ/ധ്യായഃ

ഇപ്രകാരം വാഗ്ഭടകൃതിയായ അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹത്തിൽ സൂത്രസ്ഥാനത്തിൽ ഒമ്പതാമധ്യായം ഗുരുകാരുണ്യത്താൽ വ്യാഖ്യാനിയ്ക്കപ്പെട്ടു.

ശ്രീഃ

അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹഃ

ദശമഃ അധ്യായഃ (അധ്യായം പത്ത്)

അന്നപാനവിധി

അഥാതോന്നപാനവിധിംനാമാധ്യായം വ്യഖ്യാസ്യാമഃ

ഇതി ഹ സ്മാഹുരാത്രേയാദയോ മഹർഷയഃ

അഥ അതഃ (അനന്തരം യുക്തമായിരിയ്ക്കയാൽ) അന്നപാനവിധിം നാമ അധ്യായം വ്യാഖ്യാസ്യാമഃ (അന്നപാനവിധിയെന്നു പേരായ അധ്യായത്തെ വിസ്തരിച്ചു പറഞ്ഞുതരാം) ഇതിഹ (എന്നിങ്ങനെ കാരുണ്യത്തോടെ) അത്രേയാദയഃ മഹർഷയഃ ആഹുഃസ്മ (ആത്രേയൻ തുടങ്ങിയ മഹർഷിമാർ അരുളിച്ചെയ്തു)

ആഹാരത്തിൽ പരിഹരിയ്ക്കേണ്ട വൈരുധ്യം തുടങ്ങിയ ദോഷങ്ങളേയും പ്രസംഗികളായ മറ്റു ചില സംഗതികളേയും പറഞ്ഞതിന്നുശേഷം ആഹാരത്തിന്റെ സമ്യഗ്യോഗത്തെക്കുറിച്ചു പറയുന്നു. വേണ്ടവിധമാകലാണു സമ്യാഗ്യോഗം.

205 **വിധിവിഹിതമന്നപാനമിഷ്ടേന്ദ്രിയാർത്ഥമായതനമായുഷോബ്രുവതോ യത്തദായത്താനി ഹ്യോജസ്തേജോ ധാത്വിന്ദ്രിയ ബലതുഷ്ടിപുഷ്ടിപ്രതിഭാരോഗ്യാദീനി തദിന്ധനാ ചാന്തരാ ഗ്നേഃ സ്ഥിതിഃ । അഗ്നിമൂലം ച ദേഹധാരണമിതി ।**

വിധിവിഹിതം അന്നപാനം (വിധിയ്ക്കതക്കവണ്ണം ഉപയോഗിയ്ക്കപ്പെടുന്ന അന്നപാനം) ഇഷ്ടേന്ദ്രിയാർത്ഥം (ഇഷ്ടമായ ഇന്ദ്രിയാർത്ഥവും) ആയുഷഃ ആയതനം ബ്രുവതേ (ആയുസ്സിന്നു ആധാരവുമാണെന്നു പറയുന്നു) യത് (എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ) ഓജസ്തേജോധാത്വിന്ദ്രിയബലതുഷ്ടി പുഷ്ടിപ്രതിഭാരോഗ്യാ ദീനി (ഓജസ്സ്, തേജസ്സ്, ധാതുക്കളുടെ ബലം, ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ബലം, സന്തോഷം, ദേഹപുഷ്ടി, പ്രതിഭ, ആരോഗ്യം മുതലായവ) തദായത്താനി (അതിന്നു അധീനങ്ങളാകുന്നു) അന്തരഗ്നേഃ സ്ഥിതിഃ (ജാരാഗ്നിയുടെ സ്ഥിതി) തദിന്ധനാ ച (അതാകുന്ന വിറകോടുകൂടിയതുമാകുന്നു) ദേഹധാരണം അഗ്നിമൂലം ഹി (ദേഹത്തിന്റെ നിലനില്പ് അഗ്നിയെ ആധാരമാക്കിയുമാകുന്നു)

രസന എന്ന ഇന്ദ്രിയത്തിന്റെ അർത്ഥമാണ് രസത്തിന്നാശ്രയമായ ആഹാരം വിധിയ്ക്കുതക്കവണ്ണം ഉപയോഗിയ്ക്കപ്പെടുന്ന ആഹാരം, വിശപ്പും രുചിയും കൊണ്ടു രസനേന്ദ്രിയത്തെ പ്രീതിപ്പെടുത്തുന്നു. വിശക്കുന്നവന്നു മറ്റൊരിന്ദ്രി

യവും പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്നില്ല. ഓജസ്സ്=ധാതുക്കളുടെ സൌഷ്ഠവത്തിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന ഭാവവിശേഷം തേജസ്സ്=വീര്യം ബലം=ശക്തി. തുഷ്ടി=മതിയായി എന്ന തോന്നൽ. പുഷ്ടി=പോഷണം. പ്രതിഭാ ഉന്മേഷത്തോടുകൂടിയ ബുദ്ധി. ആഹാരം അഗ്നിയിൽ പക്വമായി സാരം വേർതിരിഞ്ഞാണു ശരീരത്തെ പോഷിപ്പിയ്ക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ശരീരത്തിൻെറ നിലനില്പ് അഗ്നിയെ ആശ്രയിച്ചിട്ടാണു എന്നു പറയുന്നു. പാകത്തിനു വിറകിട്ടുകൊടുക്കുക കൊണ്ടാണല്ലോ തീ കെടാതെ നിന്നുകത്തുക. അതുപോലെ, ആഹാരത്തിൻെറ സമ്യഗ്യോഗത്തിൽ അന്തരഗ്നിയും സമമായി പ്രവർത്തിച്ചു ആരോഗ്യത്തെ സാധിയ്ക്കുന്നു.

6 **അഥാത്മവാൻ സ്വഭാവസംയോഗസംസ്കാരമാത്രാദേശകാലോപയോഗവ്യവസ്ഥാഃ സപ്താഹാരകല്പനാവിശേഷാണാം സ്വാസ്ഥ്യാസ്വാസ്ഥ്യഫലാനാം ഹേതുഭൂതാഃസമീക്ഷ്യഹിതമേവാനുരുധ്യേത**

അഥ (അതുകൊണ്ട്) ആത്മവാൻ (ആത്മനിയന്ത്രണമുള്ളവൻ) സ്വാസ്ഥ്യാസ്വാസ്ഥ്യഫലാനാം (ആരോഗ്യത്തേയും അനാരോഗ്യത്തേയും തരുന്ന) ആഹാരകല്പനാവിശേഷാണാം ഹേതുഭൂതാഃ (ആഹാരകല്പനാവിശേഷങ്ങൾക്കു കാരണമായി) സ്വഭാവസംയോഗസംസ്ക്കാരമാത്രാദേശകാലോപയോഗവ്യവസ്ഥാഃ സപ്ത (സ്വഭാവം, സംയോഗം, സംസ്കാരം, മാത്ര,ദേശം, കാലം, ഉപയോഗവ്യവസ്ഥ എന്ന ഏഴുസംഗതികളെ) സമീക്ഷ്യ ഹിതം ഏവ അനുരുധ്യേത (ആലോചിച്ചു ഹിതത്തെത്തന്നെ അനുസരിയ്ക്കണം).

ആത്മനിയന്ത്രണമില്ലെങ്കിൽ, ഗുണദോഷവിവേകത്തോടെ പ്രവർത്തിയ്ക്കാൻ കഴിയുകയില്ല. ആഹാരകല്പനാവിശേഷങ്ങൾ = ആഹാരത്തിൻെറ പലതരത്തിലുള്ള വിധാനങ്ങൾ വേണ്ടവിധമായിരുന്നാൽ ആരോഗ്യവും അല്ലെങ്കിൽ അനാരോഗ്യവും ഫലമാകുന്നു. അതുകൊണ്ട് അഹിതത്തെ ത്യജിയ്ക്കണം.

7-9 **തത്ര സ്വഭാവതോ ദിവ്യോദകരക്തശാലിഷഷ്ടികമു ദ്ഗൈണലാബാദയോ ലഘവഃ ക്ഷീരേക്ഷുവ്രീഹിമാഷാനൂപാമിഷാദയോഗുരവ ഇതി തേ ഖലപി സംയോഗാദിവിശേഷൈ രന്യഥാത്വം പ്രതിപദ്യന്തേ**

തത്ര (സ്വഭാവാദികളിൽ) സ്വഭാവതഃ (സ്വഭാവംകൊണ്ട്) ദിവ്യോദകരക്തശാലിഷഷ്ടികമുദ്ഗൈണലാബാദയഃ ലഘവഃ (നല്ലമഴവെള്ളം, ചെന്നെല്ലരി, നവരയരി, ചെറുപയറ് മാനിൻെറ മാംസം, മീവൽ പക്ഷിയുടെ മാംസം മുതലായവ ലഘുക്കളാകുന്നു) ക്ഷീരേക്ഷുവ്രീഹിമാഷാനൂപാമിഷാദയഃ ഗുരവഃ ഇത (പാൽ, കരിമ്പിന്നീര്, വ്രീഹിധാന്യം, ഉഴുന്ന്, ആനൂപമാംസം തുടങ്ങിയവ ഗുരുക്കളാകുന്നു എന്ന്) തേ അപി സംയോഗാദിവിശേഷൈഃ അന്യഥാത്വം പ്രതിപദ്യന്തേ (അവയും സംയോഗം മുതലായ വിശേഷങ്ങൾകൊണ്ടു മറ്റൊരുതരത്തിലായിത്തീരുന്നു)

അഗ്നിയിൽ വേഗത്തിൽ പക്വമാകുന്നതു ലഘുവും പതുക്കെ പക്വമാകുന്നതു ഗുരുവും ആകുന്നു. ലഘുക്കൾ അഗ്നിയെ ദീപ്തമാക്കുന്നു. ഗുരുക്കൾ മന്ദമാ

ക്കുന്നു. ദിവ്യോദകാദികൾ സ്വതേ തന്നെ ലഘുക്കളും ക്ഷീരാദികൾ സ്വതേ തന്നെ ഗുരുക്കളുമാകുന്നു. സ്വതേ തന്നെയുള്ളതിനെ സ്വഭാവമെന്നു പറയുന്നു. സംയോഗം മുതലായവകൊണ്ടു ലഘുഗുരുവും ഗുരു ലഘുവും മറ്റും ആകുന്നു.

10-12 തത്ര സംയോഗോ നാമ ദ്വയോർബഹൂനാം വാ ദ്രവ്യാണാം സംഹതീഭാവഃ । സ വിശേഷമാരഭതേ യന്നൈകൈകശോ ദ്രവ്യാണി ।

തത്ര സംയോഗഃ നാമ (അവയിൽ സംയോഗമെന്നതു) ദ്വയോഃ ബഹൂനാം വാ സംഹതീഭാവഃ (രണ്ടോ അധികമോ ദ്രവ്യങ്ങൾ ഒന്നിച്ചു ചെരുന്നതാകുന്നു) സഃ വിശേഷം ആരംഭതേ (അതു വിശേഷത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നു) യത് ദ്രവ്യാണി ഏകൈകശഃ ന പ്രവർത്തന്തേ (എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ സംയേഗത്തിലിരിയ്ക്കുന്ന ദ്രവ്യങ്ങൾ ഒറ്റയ്ക്കു പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്നില്ല).

ഒന്നിലധികം ദ്രവ്യങ്ങൾ ഒന്നിയ്ക്കുമ്പോൾ, നൂതനമായ ഒരു ദ്രവ്യമായാണു പ്രവർത്തിയ്ക്കുക. ഒറ്റതിരിഞ്ഞുള്ള ദ്രവ്യത്തിൻെറ പ്രയോജനമല്ല, സംയുക്തമായ ദ്രവ്യത്തിന്നുണ്ടാവുക. തേനും നെയ്യും വേറെയിരിയ്ക്കുമ്പോൾ എന്നപോലെയല്ല ഒന്നിച്ചിരിയ്ക്കുമ്പോൾ പ്രവർത്തിയ്ക്കുക.

13 സംസ്ക്കാരസ്തു തോയാഗ്നിസന്നികർഷശൌചമ ന്ഥനദേശകാലഭാവനാഭാജനാദിഭിരുപജന്യതേ

സംസ്ക്കാരഃ തു (സംസ്ക്കാരമാകട്ടെ) തോയാഗ്നിസന്നികർഷശൌ ചമന്ഥന ദേശകാലഭാവനാഭാജനാദിഭിഃ (ജലത്തോടും അഗ്നിയോടുമുള്ള അടുപ്പം, കഴുകൽ, കടയൽ, ദേശം,കാലം, ഭാവന ചെയ്യൽ, പാത്രം തുടങ്ങിയവയാൽ) ഉപജന്യതേ (ഉണ്ടാക്കപ്പെടുന്നു)

വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്തുക, തീയ്യിൽ ചുടുക, (വെള്ളത്തിലിട്ടു തീയ്യിൽ വേവിയ്ക്കുകയുമാകാം) എന്നിവകൊണ്ടു ദ്രവ്യത്തിന്നു ഭാവഭേദം വരാം. കഴുകിയാലും, കടഞ്ഞാലും വ്യത്യാസം വരാം. വെവ്വേറെ ദേശത്തുവളരുക, വെവ്വേറെ കാലത്തു വളരുക (കാലംകൊണ്ടു പഴക്കം വരുക) മറ്റുദ്രവ്യങ്ങളുടെ ഗുണം കലർത്തുക (ഗുണാന്തരാധാനം=അതാണു ഭാവന) വ്യത്യസ്തമായ പാത്രത്തിൽ വെയ്ക്കുക എന്നിവകൊണ്ട് ലഘുക്കൾ ഗുരുക്കളും ഗുരുക്കൾ ലഘുക്കളുമാകുന്നു.

14 മാത്രാ പുനഃ പിണ്ഡപരിമാണതഃ സമുദായേന പ്രതിദ്രവ്യാപേക്ഷയാ ചാഹാരരാശിഃ

മാത്രാ പുനഃ (മാത്രയാകട്ടെ) പിണ്ഡപരിമാണതഃ (ദ്രവ്യത്തിൻെറ അളവുകൊണ്ടും) പ്രതിദ്രവ്യാപേക്ഷയാ സമുദായന ച (അതാതുദ്രവ്യത്തെ അപേക്ഷിച്ചും സമുദായംകൊണ്ടും ഉള്ള) ആഹാരരാശിഃ (ആഹാരത്തിൻെറ രാശി ആകുന്നു).

ഒന്നിച്ചിരിയ്ക്കുന്നതിനെ രാശി എന്നു പറയുന്നു. ഒരുദ്രവ്യം തന്നെ അളവു

കൊണ്ടു മാത്രയെ ഉണ്ടാക്കാം. അനവധി ദ്രവ്യങ്ങൾ കൂടിച്ചേർന്നു എല്ലാംകൂടി ഒന്നിച്ചും മാത്രയെയുണ്ടാക്കാം. ഒരു ദ്രവ്യം തന്നെയോ അനേകം ദ്രവ്യംകൂടിയോ രാശിയുണ്ടാക്കിമാത്രയാകാം.

15-16 ദേശോ ദ്രവ്യസ്യോപയോക്തുശ്ചോൽ പത്യവസ്ഥാ നേ । പുനരുപ യോക്താ സ്വസ്ഥാതുരത്വതഃ പ്രകൃതിഭേദതശ്ച പരീക്ഷ്യഃ

ദേശഃ (ദേശം) ദ്രവ്യസ്യ ഉപയോക്തുഃ ച ഉൽപത്യവസ്ഥാനേ (ദ്രവ്യത്തിന്റേയും ഉപയോക്തവിന്റേയും ഉത്ഭവവും വാസവും ആകുന്നു) തത്ര ഉപയോക്താ പുനഃ (അതിൽ ഉപയോക്താവാകട്ടെ) സ്വസ്ഥാതുരത്വതഃ (സ്വസ്ഥൻ ആതുരൻ എന്ന അവസ്ഥകൾ കൊണ്ടും) പ്രകൃതിഭേദതഃ ച (പ്രകൃതിയുടെ വ്യത്യാസം കൊണ്ടും) പരീക്ഷ്യഃ (പരീക്ഷിയ്ക്കപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു)

ദ്രവ്യമുണ്ടാകുന്നതും ആൾ താമസിക്കുന്നതും ജാംഗലത്തിലോ ആനൂപത്തിലോ സാധാരണത്തിലേ എന്നുള്ളതാണു ദേശം. ആളെ സംബന്ധിച്ച് അരോഗനോ, രോഗിയോ, പ്രകൃതി എന്ത് എന്നും മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

17-19 കാലസ്തു ഋതുവ്യാധ്യപേക്ഷോ ജീർണാജീർണലക്ഷണശ്ച । അജീർണേ/പി സർവ്വസ്യാഹാരസ്യ അപരിണതോ രസഃ ഉത്തരേണോ പസം സൃജ്യമാനഃ സർവ്വാൻദോഷാൻ പ്രകോപയത്യാശു । ജീർണേ തു സ്വസ്ഥാനസ്ഥേഷു ദോഷേഷു വാതാനുലോമ്യാദുത്സൃഷ്ടേഷു മൂത്രപുരീഷവേഗേഷു വിശുദ്ധേഷൂദ്ഗാരഹൃദയസ്രോതോമുഖേഷു വിശദകരണേ ലഘുനി ശരീരേ/ഗ്നാവുദീർണേ ജാതായാം ബുഭുക്ഷായാമഭ്യ വഹൃതമന്നമപ്രദൂഷയദ്ദോഷാനായുർബലവർണാനഭിവർധയതി കേവലമയമേവ കാലോഭോജനസ്യ.

കാലഃതു (കാലമാകട്ടെ) ഋതുവ്യാധ്യപേക്ഷഃ (ഋതുക്കളേയും വ്യാധ്യാവസ്ഥകളേയും അപേക്ഷിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു) ജീർണാജീർണലക്ഷണഃ ച ഭവതി (ജീർണമോ അജീർണമോ ആകുന്ന ലക്ഷണത്തോടുകൂടിയതുമാകുന്നു) അജീർണേ അപി (അജീർണത്തിലാകട്ടെ) പൂർവ്വസ്യ ആഹാരസ്യ രസഃ അപരിണ തഃ (മുമ്പുകഴിച്ച ആഹാരത്തിന്റെ സാരം ധാതുവായി പരിണമിയ്ക്കാതെ) ഉത്തരേണ സംസൃജ്യമാനഃ (പിന്നത്തെ ആഹാരത്തിന്റെ രസത്തോടുകലർന്നു കൊണ്ട്) ആശു സർവ്വാൻ ദോഷാൻ പ്രകോപയേൽ (പെട്ടെന്നു എല്ലാ ദോഷങ്ങളേയും പ്രകോപിപ്പിയ്ക്കുന്നു) ജീർണേ തു (ജീർണമായിരിയ്ക്കെ ആകട്ടെ) ദോഷേഷു സ്വസ്ഥാനസ്ഥേഷു (ദോഷങ്ങൾ സ്വസ്ഥാനങ്ങളിലിരിയ്ക്കെ വാതാനുലോമ്യാൽ മൂത്രപുരീഷവേഗേഷു ഉൽസൃഷ്ടേഷു (വാതത്തിന്റെ അനുലോമ്യംകൊണ്ട് ബഹിർഗമനോന്മുഖമായ മൂത്രവും മലവും വിസർജ്ജിക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കെ) ഉദ്ഗാരഹൃദയസ്രോതോമുഖേഷു വിശുദ്ധേഷു (ഉദ്ഗാരവും ഹൃദയവും സ്രോതസ്സുകളുടെ മുഖങ്ങളും വിശുദ്ധങ്ങളായിരിയ്ക്കെ) അഗ്നൌ ഉദീർണേ (ജഠരാഗ്നി ജ്വലിയ്ക്കെ) ബുഭുക്ഷായാം ജാതായാം (വിശപ്പുണ്ടാ

രിയ്ക്കെ) അഭ്യവഹൃതം അന്നം ദോഷാൻ അപ്രദൂഷയൽ ആയുർബലവർണാൻ അഭിവർധയതി (ഭക്ഷിയ്ക്കപ്പെട്ട ആഹാരം ദോഷങ്ങളെ ദുഷിപ്പിയ്ക്കാതെ, ആയുസ്സ് ബലം, വർണം, എന്നിവയെ പോഷിപ്പിയ്ക്കുന്നു) അയം എവ കേവലം ഭോജനസ്യ കാലഃ (ഇതുതന്നെയാണ് ഭക്ഷണത്തിന്നു സമയം)

ആഹാരം ദഹിച്ച്, സാരം, രസധാതുവായി പരിണമിയ്ക്കുന്നു. അതിന്നുമുമ്പ് പിന്നത്തെ ആഹാരത്തിൻെറ രസം കൂടികലരാനടവരുന്നതാണു ഇവിടെ അജീർണമെന്നു പറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നത്. അതു ആമമായി എല്ലാ ദോഷങ്ങളേയും കോപിപ്പിച്ചു എല്ലാ രോഗങ്ങളേയും ഉണ്ടാക്കുന്നു രസമെന്ന ശബ്ദം, ആഹാരത്തിൻെറ സാരത്തേയും ആദ്യത്തെ ധാതുവിനേയും കുറിയ്ക്കാൻ ഉപയോഗിയ്ക്കപ്പെടുന്നു. അപരിണതങ്ങളായ രസങ്ങൾ കൂടിച്ചേരുന്നതുതന്നെ ആപൽക്കരമെങ്കിൽ, അപരിണതങ്ങളായ ആഹാരങ്ങൾ, ആമാശയത്തിൽ വെച്ചു കലരുമ്പോഴത്തെ അവസ്ഥയെക്കുറിച്ചു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. നിത്യം രണ്ടുനേരം മാത്രം ആഹാരമെന്നും ഇടയ്ക്കൊന്നും കഴിയ്ക്കരുതെന്നുമുള്ള ശാസ്ത്രത്തിൻെറ താൽപര്യം ഇവിടെവ്യക്തമാകുന്നു. (സായം പ്രാതർമ്മനുഷ്യാണാം ഭോജനം ശാസ്ത്രസമ്മതം നാന്തരാ ഭോജനം കുര്യാൽ) രണ്ടുനേരം മാത്രം ആഹാരം കഴിയ്ക്കുക, ഉചിതമായ വ്യായാമംകൊണ്ട് അഗ്നിയെ ദീപ്തമാക്കുക ഈ രണ്ടു വഴികൾകൊണ്ടുതന്നെ ആർക്കും ആരോഗ്യത്തെ നേടാനും നിലനിർത്താനും കഴിയുമെന്നതിന്നു സംശയമില്ല. ജീർണമാകുമ്പോൾ, സുഖമായി വിശപ്പനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ, മറ്റു ലക്ഷണങ്ങളും വ്യക്തമാവുന്നു. അപ്പോൾ കഴിയ്ക്കുന്ന ആഹാരം ദോഷങ്ങളെ സമങ്ങളാക്കിവെച്ച് ആരോഗ്യത്തെ പോഷിപ്പിയ്ക്കുന്നു. ദിനചര്യയിൽ ശ്രദ്ധിയ്ക്കുന്നവനു നിത്യം രണ്ടുപ്രാവശ്യം ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ ആവിർഭവിയ്ക്കുന്നു.

20-21 അതീതകാലം പുനസ്തദ്വാതവിക്ഷുബ്ധം കൃച്ഛ്രാദ്വിപച്യതേ കർശയത്യന്നരുചീം ച പുനരുപഹന്തി

അതീതകാലം തൽ പുനഃ (കാലം വൈകിയ ആഹാരമാകട്ടെ) വാതവിഷ്ടബ്ധം (വായുവിനാൽ സ്തംഭിയ്ക്കപ്പെട്ടതായി) കൃച്ഛ്രാൽ വിപച്യതേ (പതുക്കെ മാത്രം ദഹിയ്ക്കുന്നു) അന്നരുചിം കർശയതി പുനഃ ഉപഹന്തി (ആഹാരത്തിന്നു രുചികുറയ്ക്കുന്നു, ക്രമത്തിൽ ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു)

യഥാസമയം ആഹാരം കഴിച്ചില്ലെങ്കിൽ ആദ്യം കോപിയ്ക്കുക വായുവാണ്. കർശയതി എന്നതിന്നു ദേഹത്തെ ചടപ്പിയ്ക്കുന്നു എന്നും അർത്ഥം ഗ്രഹിയ്ക്കാം.

22-26 ഉപയോഗവ്യവസ്ഥാ തു നാസ്നാതോ ന ദിഗ്വാസാഃ നൈകവസ്ത്രധൃങ് ന മലിനവസനോ നാഹുത്വാ നാജപിത്വാ നാനി രൂപ്യ ദേവതാഭ്യോ ന പിതൃഭ്യോന്ന അദത്വാഗ്രമന്നമഗ്നയേ ന ഗുരുഭ്യോ നാതിഥയേ നാഭ്യാഗതേഭ്യഃ ന ശ്വവയഃശ്വപചേഭ്യഃ പ്രത്യവേക്ഷ്യ ചാശ്രിതോപാശ്രിതാനപി

തിരശ്ചോ/പി സ്വപരിഗൃഹീതാൻ പ്രശസ്തദേശകാലോപകരണയുക്തഃ സ്രഗ്വീ വിഭൂഷിതഃ സുഗന്ധിരാർദ്രപാണിപാദഃ സുവിശുദ്ധവദനോ/ഭി മതസഹായഃ കേശമക്ഷികാദ്യനുപജുഷ്ടമനിന്ദ്യമനിന്ദന്നന്നമനിന്ദിതമപു നരുഷ്ണീകൃതം നാത്യുഷ്ണമനുപദഗ്ദ്ധം സുസ്നിദ്ധമലോലോ നാ സാത്മ്യം നാവിദിതം നാവിദിതാഗമം നാതിസായം നാതി പ്രഗേ നാകാ ശേ നാതപേ നാന്ധകാരേ നാധോവൃക്ഷസ്യനശയ്യാസ്ഥോ നോന്നമ്യ പ്രദേശിനീം ന പാത്രേ ഭിന്നേ നാസംവൃതേ ന മലിനേ ഭാവദൂഷിതേ വാ ന ചാസനസ്ഥിതേന ഹസ്തേന ഹസ്തേ പ്രാങ്മുഖഃ സുമനാഃ ശുചി ഭക്താക്ഷുധിതാനുകൂലജനോപഹിതം ഹിതമന്നമശ്നിയാൽ। ന പര്യു ഷിതമന്യത്ര മാംസോപദംശഭക്ഷ്യേഭ്യഃ । നാശേഷമന്യത്ര ദധിമധുഘൃ തസലിലസക്തുശുക്തപായസേഭ്യോ/പി ച। സ്നിഗ്ദ്ധം ലഘുഷ്ണമവി ളംബിതമനതിദ്രുതമജല്പന്നഹസംസ്തന്മനാഃ സമീക്ഷ്യ സമ്യഗാ ത്മാനം.

ഉപയോഗവ്യവസ്ഥാ തു (ആഹാരം ഉപയോഗിയ്ക്കുന്നതിന്റെ നിയമമാക ട്ടെ) അസ്നാതഃ ന (കുളിയ്ക്കാതെഃ അരുത്) ദിഗ്വാസാഃ ന (വസ്ത്രം ധരിയ്ക്കാ തെ അരുത്) ഏകവസ്ത്രധൃക് ന (ഒറ്റമുണ്ടുടുത്തുകൊണ്ടരുത്) മലിനവസനഃ ന (മുഷിഞ്ഞമുണ്ടുടുത്തരുത്) അഹുത്വാ ന (ഹോമംചെയ്യാതെ അരുത്) അജപി ത്വാന (ജപിയ്ക്കാതെ അരുത്) അനിരൂപ്യ ന (ആലോചിക്കാതെ അരുത്) അഗ്ന യേ അഗ്രം അദത്വാ ന (അഗ്നിയ്ക്കു ആദ്യം കൊടുക്കാതെ അരുത്) ഗുരുഭ്യഃ അദത്വാ ന (ഗുരുന്മാർക്കു കൊടുക്കാതെ അരുത്) അതിഥിഭ്യഃ അദത്വാ ന (അതിഥികൾക്കു കൊടുത്താതെ അരുത്) അഭ്യാഗതേഭ്യഃ അദത്വാ ന (വന്ന ബന്ധുക്കൾക്കു കൊടുക്കാതെ അരുത്) ശ്വവയഃശ്വപചേഭ്യഃ അദത്വാ ന (നാ യയ്ക്കും പക്ഷിയ്ക്കും നായാടിയ്ക്കും കൂടി കൊടുക്കാതെ അരുത്) ആശ്രി താൻ അപി (ആശ്രിതന്മാരേയും) പരിഗൃഹിതാൻ തിരശ്ചഃ അപി (പോറ്റി വളർത്തുന്ന പക്ഷിമൃഗങ്ങളേയും) പ്രത്യവേക്ഷ്യ (ശ്രദ്ധിച്ച്) പ്രശസ്തദേശകാ ലോപകരണയുക്തഃ (നല്ലസ്ഥലത്ത്, നല്ലസമയത്ത്, നല്ല ഉപകരണങ്ങളോടു കൂടി സ്രഗ്വീ വിഭൂഷിതഃ സുഗന്ധിഃ (മാലചാർത്തി ആഭരണമണിഞ്ഞു സുഗന്ധ ദ്രവ്യങ്ങൾകൊണ്ടു കുറിയിട്ട്) ആർദ്രപാണിപാദഃ (കൈകാലുകൾ കഴുകി) സു വിശുദ്ധവദനഃ (വായവെടുപ്പുവരുത്തി) അഭിമതസഹായഃ (വേണ്ടപ്പെട്ട കൂട്ടുകാ രുമൊത്ത്) കേശമക്ഷികാദ്യജുഷ്ടം (തലമുടിയും ഈച്ചയും മറ്റും വീഴാത്തതും) അനിന്ദ്യം (നിന്ദിയ്ക്കത്ത ക്കതല്ലാത്തതും) അനിന്ദിതം (നിന്ദിയ്ക്കപ്പെടാത്തതും) അപുനരുഷ്ണീകൃതം (വീണ്ടും ചൂടാക്കപ്പെടാത്തതും) നാത്യുഷ്ണം (ചൂടധി കമില്ലാത്തതും) അനുപദഗ്ദ്ധം (കരിഞ്ഞതും മറ്റുമല്ലാത്തതും) സുസിദ്ധം (വഴി പോലെ പാകം ചെയ്യപ്പെടാത്തതും) നാസാത്മ്യം (ശീലംകൊണ്ടു അഹി തമല്ലാത്തതും) നാവിദിതം (അറിയപ്പെടാത്തതല്ലാത്തതും) നാവിദിതാഗമം (എവി ടെനിന്നു വന്നുവെന്ന് അറിയാത്തതല്ലാത്തതും) ശുചിഭക്താക്ഷുധിതാനുകൂ ലജനോപഹിതം (വെടുപ്പുള്ള ഭക്തന്മാരായ വിശപ്പില്ലാത്ത അനുകൂലന്മാരായ

ജനങ്ങൾ വിളമ്പുന്നതും) ഹിതം അന്നം (ഹിതവുമായ അന്നത്തെ) അനിന്ദൻ (നിന്ദിയ്ക്കാതെ) അലോലഃ (ആർത്തി കാണിയ്ക്കാതെ) പ്രാങ്മുഖഃ (കിഴക്കോട്ട് തിരിഞ്ഞിരുന്ന്) സുമനാഃ (തെളിഞ്ഞ മനസ്സോടെ) ന അതിസായം (വൈകീട്ടു വളരെ വൈകാതെ) ന അതിപ്രഗേ (കാലത്തു വളരെ നേരത്തെ അല്ലാതെ) ന ആകാശേ (തുറന്ന സ്ഥലത്തല്ലാതെ) ന ആതപേ (വെയിലത്തല്ലാതെ) നാന്ധകാരേ (ഇരുട്ടത്തല്ലാതെ) വൃക്ഷസ്യ അധഃ ന (മരത്തിൻെറ ചുവട്ടിലല്ലാതെ) ശയ്യാസ്ഥഃ ന (കിടയ്ക്കയിൽ ഇരുന്നല്ലാതെ) പ്രദേശിനീം ഉന്നമ്യന (ചൂണ്ടുവിരൽ പൊക്കിയല്ലാതെ) ഭിന്നേ പാത്രേ ന (പൊട്ടിയ പാത്രത്തിലല്ലാതെ) മലിനേ ഭാവദൂഷിതേ വാ ന (വൃത്തികെട്ടതോ സ്വഭാവംകൊണ്ട് ചീത്തയോ ആയ പാത്രത്തിലല്ലാതെ) ആസനസ്ഥിതേന ഹസ്തേന ന (പീഠത്തിൽ വെച്ച കൈകൊണ്ടല്ലാതെ) അശ്നീയാൽ (ഭക്ഷിയ്ക്കണം) മാംസോപദംശഭക്ഷ്യേഭ്യഃ അന്യത് പര്യുഷിതം ന (മാംസം, ഉപ്പേരിയും ഉപ്പിലിട്ടതും മറ്റും എന്നിവ ഒഴിച്ചു പഴകിയതു കഴിയ്ക്കരുത്) ദധിമധുഘൃതസലിലസക്തുശുക്തപായസേഭ്യഃ അന്യത്ര (തയിർ, തേൻ, വെള്ളം, മലർപ്പൊടി, ശുക്തം പായസം എന്നിവയൊഴിച്ച്) ന അശേഷം (ബാക്കിവെയ്ക്കാതെ കഴിയ്ക്കരുത്) അപിച (എന്നു മാത്രമല്ല) സ്നിഗ്ദ്ധം ലഘുഉഷ്ണം (സ്നിഗ്ദ്ധവും ലഘുവും ഉഷ്ണവുമായ ഭക്ഷണത്തെ) അവിളംബിതം അനതിദ്രുതം (വളരെ പതുക്കെയല്ലാതെ വളരെ വേഗത്തിലല്ലാതെ) അജല്പൻ അഹസൻ (മിണ്ടാതെ, ചിരിയ്ക്കാതെ) തന്മനാഃ ആത്മാനം സമ്യക് അവേക്ഷ്യ (മറ്റൊന്നുംവിചാരിയ്ക്കാതെ, തൻെറ അവസ്ഥയെ നല്ലവണ്ണം ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ട്) അശ്നീയാൽ (ഭക്ഷിയ്ക്കണം)

മനസ്സും ശരീരവും സാഹചര്യവും ശുദ്ധവും സ്വസ്ഥവും കൃതകൃത്യവും ആക്കിയിട്ടുവേണം ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കാൻ എന്നു സാമാന്യമായ നിയമത്തെ ഈ വിധിയിൽ നിന്നു ഗ്രഹിയ്ക്കണം-ആഹാരപചനത്തിനുള്ള അഗ്നിയുടെ ശക്തി സൌമനസ്യത്തേയും സാഹചര്യത്തേയും കൂടി വളരെയധകം ആശ്രയിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു.

27-42 **സ്നിഗ്ദ്ധലഘൂഷ്ണാനി ഹി വഹ്നിമൌദര്യമുദീരയന്തി കോഷ്ഠം പരിശോധയന്തി । ധാതൂൻ ന വികുർവ്വതേ । ക്ഷിപ്രംജീര്യന്തി । അനിലമനുലോമയന്തി । തഥാ സ്നിഗ്ദ്ധം ദൃഢീകരോതീന്ദ്രിയാണി । ഉപചിനോതി ശരീരം । അപചിനോതി ജരസം । ബലമഭിവർധയതി । വർണപ്രസാദമഭിനിർവർത്തയതി । ലഘു ച പുനഃ സ്വഭാവാദിഭിരന്നമപ്രതിപീഡയദ്ദോഷാനവ്യഥമാനം പരിണാമമേതി । വിപന്നമപി ചാല്പദോഷം ഭവതി । ഉഷ്ണം ച പുനർജനയതി രുചിമുപശോഷയതി ശ്ലേഷ്മാണം വിളംബിതം തു ഭുഞ്ജാനോ നതൃപ്തി മധിഗച്ഛതി । ബഹു ച ഭുങ്ക്തേ । ശീതീഭവതി ചാന്നജാതം । വിഷമപാകം ച ഭവതി । അതിദ്രുതം തു ഭുഞ്ജാനസ്യ ജല്പതോ ഹസതോ/ന്യമനസോ വാഭവേദുത്സ്നേഹനമവസാദനം ഭോജനസ്യാപ്രതി ഷ്ഠാനം ഗുണദോഷാവിഭാവനം ച**

സ്നിഗ്ദ്ധലഘൂഷ്ണാനി (സ്നിഗ്ദ്ധവും ലഘുവും ഉഷ്ണവും) ഔദര്യം വഹ്നിം ഉദീരയന്തി (ജാരാഗ്നിയെ ജ്വലിപ്പിയ്ക്കുന്നു) കോഷ്ഠം പരിശോധയന്തി (അന്നനാളത്തെ ശോധനം ചെയ്യുന്നു) ധാതൂൻ ന വികുർവ്വതേ (ധാതുക്കൾക്കു വികാരം ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല) ക്ഷിപ്രം ജീര്യന്തി (വേഗത്തിൽ ദഹിയ്ക്കുന്നു) അനിലം അനുലോമയന്തി (വായുവിനെ അനുലോമിപ്പിയ്ക്കുന്നു) തഥാ (അപ്രകാരം) സ്നിഗ്ദ്ധം ഇന്ദ്രിയാണി ദൃഢീകരോതി (സ്നിഗ്ദ്ധം ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ദൃഢങ്ങളാക്കുന്നു) ശരീരം ഉപചിനോതി (ശരീരത്തെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്നു) അപചിനോതി ജരസം (ജരയെക്കുറയ്ക്കുന്നു) ബലം അഭിവർധയതി (ബലത്തെ വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുന്നു) വർണപ്രസാദം അഭിനിവർത്തയതി (നിറത്തിന്നു പോലിമകൂട്ടുന്നു) ലഘു ച പുനഃ (ലഘുവാകട്ടെ) സ്വഭാവാദിഭിഃ അന്നം അപ്രതിപീഡയൽ ദോഷാൻ അവ്യഥമാനം പരിണാമം ഏതി (സ്വഭാവം മുതലായതു കൊണ്ട് അന്നത്തെ പീഡിപ്പിയ്ക്കാതെ, ദോഷങ്ങളെ വിഷമിപ്പിയ്ക്കാതെ, ദഹിയ്ക്കുന്നു) വിപന്നം അപി ച സ്വല്പദോഷം ഭവതി (കേടുള്ളതാണെങ്കിൽ കൂടി അധികം ദോഷം ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല) ഉഷ്ണം ച പുനഃ (ഉഷ്ണമാകട്ടെ) രുചിം ജനയതി ശ്ലേഷ്മാണം ഉപശോഷയതി (രുചിയുണ്ടാക്കുന്നു, കഫത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നു). വിളംബിതം തു ഭുംജാനഃ (വളരെപ്പതുക്കെ ഭക്ഷിയ്ക്കുന്നവനാകട്ടെ) തൃപ്തിം ന അധിഗച്ഛതി (തൃപ്തിയുണ്ടാകുന്നില്ല) ബഹു ച ഭുങ്ക്തേ (വളരെ ഭക്ഷിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു) അന്നജാതം ച ശീതീഭവതി വിഷമപാകം ച ഭവതി (അന്നരാശിയാകട്ടെ തണുത്തുപോകുന്നു, വേണ്ടിവിധം ദഹിയ്ക്കുന്നുമില്ല) അതിദ്രുതം തു ഭുഞ്ജാനസ്യ ജല്പതഃ ഹസതഃ അന്യമനസഃ വാ (വേഗത്തിൽ ഭക്ഷിയ്ക്കുന്നവനും ഉണ്ണുമ്പോൾ വർത്തമാനം പറയുന്നവന്നും ചിരിയ്ക്കുന്നവനും മറ്റൊന്നിൽ മനസ്സിരിയ്ക്കുന്നവനും) ഭോജനസ്യ ഉൽസ്നേഹനം (ഭക്ഷണം മറ്റു സ്രോതസ്സുകളിലേയ്ക്കു പോകലും) അവസാദനം അപ്രതിഷ്ഠാനം ഗുണദോഷാവിഭാവനം ച (കോഷ്ഠത്തിലെത്തി പക്വമാകുന്നതിൽ മന്ദതയും കോഷ്ഠത്തിൽ വേണ്ടത്ര കാലം തങ്ങിനില്ക്കായ്കയും ഗുണവും ദോഷവും അറിയായ്ക്യും ഉണ്ടാക്കുന്നു).

സ്നഗ്ദ്ധാദികളായ ഗുണങ്ങൾ എന്തുകൊണ്ട് ഈ വിധം പ്രവർത്തിക്കുന്നുവെന്ന് ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ചു വിചിന്തനം ചെയ്യുന്നിടത്തു വ്യക്തമാകും. ഉണ്ണുന്നതിനിടയ്ക്കു സംസാരിയ്ക്കുകയും മറ്റും ചെയ്യുകകൊണ്ടു വായുവിൻെറ കോപം നിമിത്തമാണ് വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാവുന്നത്.

43-53 **സമീക്ഷ്യ സമ്യഗാത്മാനമിതി മമേദം സാത്മ്യമിദമസാത്മ്യമിതി നിത്യമപ്രമത്തഃ പ്രത്യവേക്ഷേത । തത്ര സാത്മ്യം നാമ സാഹത്മാനാ ഭവത്യഭ്യസ്തം തദൌ ചിത്യാദുപശേത ഇത്യകേ । സാത്മ്യവിപരീതമനുപശയാദസാത്മ്യം । അന്യേ പുനഃ പ്രകൃതീവയോദേശർത്തുദോഷവ്യാധിവശേന സാത്മ്യം ബഹുവിധ മിച്ഛന്തീ । തേഹ്യുപശയമാത്രമംഗീകൃത്യ വിപരീതഗുണമപ്യുപചാരേണ സാത്മ്യമാചക്ഷതേ । തുല്യഗുണം ചാനുപശയാദ സാത്മ്യം । സാത്മ്യം തു പ്രവരാവരമധ്യവിഭാഗേന ത്രിവിധം।**

തത്ര സർവ്വരസം പ്രവരമേകരസമവരം മധ്യം തു മധ്യമമേവ തേഷു പ്രവരം സമദോഷസ്യോപദിശന്തി ഇതരേഷാമപി ക്രമേണ സാത്മ്യമപി ചാഹിതം പാദേന പാദാംശേനവാ വിവർജ്ജയേദിത്യുക്തം പ്രാക് ത ത്ര യദാഹാരജാതം സമധാതുനനുവർത്തയതി വിഷമാംശ്ച സമീക രോതി തത്സമാസതോ ഹിതം വിപരീതമഹിതം । തൽ പുനർമ്മാത്രാ യോഗാദിവൈചിത്ര്യാദനിയതമപീ യഥോപദേശം യഥാഭൂയിഷ്ഠം ച ശീലയേൽ പരിഹരേച്ച ।

ആത്മാനം സമ്യഗവേക്ഷ്യ ഇതി (തന്നെ വഴിപോലെ ആലോചിച്ചിട്ട് എന്നതിന്ന്) മമ ഇദം സാത്മ്യം (എനിയ്ക്കു ഇത് സാത്മ്യമാകുന്നു) ഇദം അസാത്മ്യം ഇതി ച (ഇതു അസാത്മ്യമാകുന്നു എന്നും) നിത്യം അപ്രമത്തഃ പ്രത്യവേക്ഷേത (എന്നും തെറ്റുപറ്റാതെ പരിശോധിയ്ക്കണം) തത്ര സാത്മ്യം നാമ ആത്മനാ സഹഭവതി (അതിൽ സാത്മ്യം എന്നതു തന്നോടു പൊരുത്തപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു) അഭ്യസ്തം തത് ഔചിത്യാൽ ഉപശേതേ (ശീലിയ്ക്കപ്പെട്ട അത് പരിചയം കൊണ്ടും സുഖമായിരിയ്ക്കുന്നു) ഇതി ഏകേ (എന്നു ചിലർ പറയുന്നു) സാത്മ്യ വിപരീതം അനുപശയാൽ അസാത്മ്യം (സാത്മ്യത്തിന്നു വിപരീതമായിട്ടുള്ളത് പരിചിതമല്ലാത്തുകൊണ്ട് അസുഖമാകയാൽ അസാത്മ്യം ആകുന്നു) അന്യേ പുനഃ (മറ്റു ആചാര്യന്മാരാകട്ടെ) പ്രകൃതി, വയസ്സ്, ദേശം, ഋതു, ദോഷം, വ്യാധി എന്നിവയ്ക്കനുസരിച്ച്, സാത്മ്യം പലതരത്തിലുണ്ടെന്നു കരുതുന്നു) തേ ഹി ഉപശയമാത്രം അംഗീകൃത്യ (അവരാകട്ടെ സുഖാനുഭവത്തെമാത്രം അംഗീകരിച്ചിട്ട്) വിപരീതഗുണം അപി ഉപചാരേണ സാത്മ്യം ആചക്ഷതെ (ഗുണം കൊണ്ടു വിപരീതമായതിനെക്കൂടി, ഔപചാരികമായി സാത്മ്യം എന്നുപറയുന്നു). തുല്യഗുണം ച അനുപശയാൽ അസാത്മ്യം (ഗുണംകൊണ്ടുതുല്യമായതും, സുഖമല്ലായ്കയാൽ അസാത്മ്യമാകുന്നു) സാത്മ്യം തു പ്രവരാവരമധ്യവിഭാഗേന ത്രിവിധം (സാത്മ്യം ആകട്ടെ പ്രവരം, അവരം, മധ്യം എന്ന വിഭാഗംകൊണ്ട് മൂന്നു തരത്തിലാകുന്നു) തത്ര സർവ്വരസം പ്രവരം ഏകരസം അവരം മധ്യം തു മധ്യമം ഏവ (അവയിൽ, എല്ലാരസങ്ങളുമുള്ളത് പ്രവരം, ഒരു രസമുള്ളതു അവരം, ഇടനിലയിൽ-ഏതാനും രസങ്ങളുമുള്ളതു മധ്യമവുമാകുന്നു) തേഷു പ്രവരം സമദോഷസ്യ ഉപദിശന്തി ഇതി (അവയിൽ പ്രവരമായ സാത്മ്യം ദോഷസാമ്യമുള്ളവന്നു ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തിരിയ്ക്കുന്നു) ഇതരേഷാം അപി (ആദ്യം പറഞ്ഞ ആചാര്യന്മാരുടെ പക്ഷത്തിലും) സാത്മ്യം അപി അഹിതം പാദേന പാദാംശേന വാ വിവർജയേൽ ഇതിപ്രാക് ഉക്തം (സാത്മ്യമാണെങ്കിലും അഹിതത്തെ നാലൊന്നു വീതമോ അതിൻെറ നാലൊന്നു വീതമോ, ഉപേക്ഷിയ്ക്കണമെന്ന് മുമ്പു പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടല്ലോ). തത്ര യത് ആഹാരജാതം (അവയിൽ വെച്ചു യാതൊരു ആഹാര സമൂഹം) സമാൻ ധാതുൻ അനുവർത്തയതി വിഷമാൻ സമീകരോതി (സമങ്ങളായ ധാതുക്കളെ നിലയ്ക്കുനിർത്തുന്നു, വിഷമങ്ങളായ ധാതുക്കളെ സമങ്ങളാക്കുന്നു). തൽസമാസതഃ ഹിതം (അതു ചുരുക്കത്തിൽ ഹിതമാകുന്നു). വിപരീതം അഹിതം (അങ്ങനെ അല്ലാത്തത് അഹി

തമാകുന്നു) തത് പുനഃ (അതിനെ ആകട്ടെ) മാത്രയോഗാദിവൈചിത്ര്യാൽ അനിയതം അപി (മാത്രാ യോഗം മുതലായവയിലെ വ്യത്യാസംകൊണ്ട് ഇന്ന തെന്നു നിശ്ചയിച്ചു പറഞ്ഞുകൂടെങ്കിലും) യഥോപദേശം യഥാഭൂയിഷ്ഠം ച ശീലയേൽ പരിഹരേൽ ച (ഉപദേശം അനുസരിച്ചും ആധിക്യമനുസരിച്ചും ശീ ലിയ്ക്കുകയും പരിഹരിയ്ക്കുകയുംവേണം).

സാത്മ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള രണ്ടു പക്ഷങ്ങളാണിവിടെ പറയപ്പെട്ടത്. പ്രകൃതി യിലും മറ്റും അധികമായിരിയ്ക്കുന്ന ദോഷത്തിനനുസരിച്ചു സുഖമായിരിയ്ക്കു ന്നത് സാത്മ്യമാകുന്നു. അതു ഹിതം തന്നെയാകുന്നു. മറ്റേപക്ഷമനുസരിച്ചം പരിചയംകൊണ്ടു അഹിതം തന്നെയെങ്കിലും സുഖമായിത്തോന്നുന്നതാണ് സാത്മ്യം. അവിടെ അസാത്മ്യജമായ വികാരം ഉണ്ടാകാത്ത വിധത്തിൽ അഹി തത്തെ ക്രമത്തിൽ ത്യജിച്ച് ഹിതത്തെ ക്രമത്തിൽ ഭജിയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു. എല്ലാ രസങ്ങളുമുള്ള ആഹാരം എല്ലാ ഘടകങ്ങളുമുള്ളതാകയാൽ ഒരു ദോഷത്തേയും വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടു സമദോഷന്നു സർവ്വരസം വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടി രിയ്ക്കുന്നു. ദോഷവൈഷമ്യമുള്ളവന്നു ഏതു ദോഷമധികമോ അതിനെ ശമി പ്പിയ്ക്കുന്നതിന്നു, വിപരീതമായ രസം (അതുള്ള ആഹാരം) അവശ്യമാകുന്നു. മാത്ര, സംയോഗം, മുതലായതുകൊണ്ടുള്ള വ്യത്യാസങ്ങളെ അനുസരിച്ചുത ന്നെ, വിധിയ്ക്കു തക്കവണ്ണവും, കഴിയുന്നത്ര എന്നനിലയ്ക്കു ആധിക്യത്തെ നോക്കിയും, ഹിതത്തെ ശീലിപ്പിക്കുകയും അഹിതത്തെ വർജ്ജിയ്ക്കുകയും വേണം.

54-58 തഥാ വിശേഷതഃ സമശനമധ്യശനമമാത്രാശനം വിഷമാശനം ച വർ ജ്ജയേൽ । തത്ര പഥ്യാപഥ്യമേകത്ര ഭുക്തം സമശനം । ഭുക്തസ്യോ പരി ഭുക്തമധ്യശനം । അമാത്രാശനം പുനഃ പൃഥഗേവോപദേക്ഷ്യതേ । അപ്രാപ്താതീതകാലം തു ഭുക്തം വിഷമാശനമിതി ।

തഥാ (അപ്രകാരം) വിശേഷതഃ സമശനം അധ്യശനം അമാത്രാശനം വിഷമാ ശനം ച വർജ്ജയേൽ (വിശേഷിച്ച് സമശനം, അത്യശനം, അമാത്രാശനം, വി ഷമാശനം എന്നിവയേയും വർജിയ്ക്കണം) തത്ര പഥ്യാപഥ്യം ഏകത്ര ഭുക്തം സമശനം (അവയിൽ പഥ്യത്തേയും അപഥ്യത്തേയും കലർത്തി ഒരേസമയത്തു ഭക്ഷിയ്ക്കുന്നതു സമശനമാകുന്നു) ഭുക്തസ്യ ഉപരി ഭുക്തം അധ്യശനം (ഭക്ഷി ച്ചതിന്നുമീതെ രസവും അജീർണമായിരിയ്ക്കെ-ഭക്ഷിയ്ക്കുന്നതു അധ്യശനം) അമാത്രാശനം പൃഥക് ഏവ ഉപദേക്ഷ്യതേ (അമാത്രാ ശനത്തെക്കുറിച്ചു പ്രത്യേ കിച്ചു ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്നുണ്ട് (അപ്രാപ്തമാതീതകാലം തു ഭുക്തം വിഷമാ ശനം ഇതി (കാലം ആകുന്നതിന്നുമുമ്പോ കഴിഞ്ഞതിന്നു ശേഷമോ ഭക്ഷി യ്ക്കുന്നതു വിഷമാശനം)

നിരന്തരമായി അങ്ങനെ ശീലിയ്ക്കുന്നതിനെയാണു ആ പേരുകൾ കുറി യ്ക്കുന്നത്. നിരന്തരം അപ്രാപ്തകാലമായി ഭക്ഷിയ്ക്കുന്നതു അധ്യശനം. ചില പ്പോഴെല്ലാം അപ്രാപ്തകാലമായും ചിലപ്പോഴെല്ലാം അതീതകാലമായും ഭക്ഷി

യ്ക്കുന്നതു വിഷമാശനം. ഹിതാഹിതങ്ങളെ കലർത്തി ഭക്ഷിച്ചു ശീലിയ്ക്കുന്നതു സമശനം. അളവുകൂടിയോകുറഞ്ഞോ ഇരിയ്ക്കുന്നതു അമാത്രാശനം.

59-65 **ഭുഞ്ജാനസ്തു പേയായൂഷരസാൻ വ്യഞ്ജനാനി രാജതേഷു പാത്രേഷു നിദധ്യാൽ । പരിശുഷ്ക്കപ്രദിഗ്ദ്ധാനത്യുഷ്ണം ച പയഃ സൌവർണേഷു । ഖളകടദ്വരകാംബളികാൻ കാംസ്യേഷു । രാഗഷാഡബസട്ടകാൻ വജ്രവൈദൂര്യവിചിത്രേഷു । ഘൃതമായസേ । പയഃ സുശീതം താമ്രമയേ । പാനീയം പാനകാനി ച മൃദ്ധേമസ്ഫടികകാചമയേഷു । ഓദനം ച വിസ്തീർണേ മനോരമേ സ്ഥാനേ । അന്യഥാ ഹി വർണഗന്ധരസാന്യത്വാദഹിതം സ്യാൽ ।**

ഭുംജാനഃ തു (ഭക്ഷിയ്ക്കുന്നവൻ) പേയായൂഷരസാൻ വ്യഞ്ജനാനി ച (പേയ, യൂഷം, രസം, കുറികൾ എന്നിവയെ) രാജതേഷു ഭാജനേഷു നിദധ്യാൽ (വെള്ളിപാത്രങ്ങളിൽ വെയ്ക്കണം) പരിശുഷ്ക്കപ്രദിദ്ധാൻ അത്യുഷ്ണം പയഃ ച (വരണ്ടവയും പുരണ്ടവയും നല്ലചൂടുള്ള പാലും) സൌവർണേഷു (സ്വർണപാത്രങ്ങളിൽ) ഖളകടദ്വരകാംബളികാൻ (ഖളം, കടദ്വരം, കാംബളികം എന്നിവയെ) കാംസ്യേഷു (ഓട്ടുപാത്രങ്ങളിൽ) രാഗഷാഡബസട്ടകാൻ (രാഗം, ഷാഡകം, സട്ടകം, എന്നിവയെ) വജ്രവൈദൂര്യവിചിത്രേഷു (വജ്രം, വൈദൂര്യം, നാനാരത്നങ്ങൾ എന്നിവകൊണ്ടുള്ളവയിൽ) ഘൃതം ആയസേ (നെയ്യു ഇരുമ്പു പാത്രത്തിൽ) സുശിതം പയഃ താമ്രമയേ (നല്ല തണുത്തപാൽ ചെമ്പുപാത്രത്തിൽ) പാനിയം പാനകാനി ച (പാനിയങ്ങളും പാനകങ്ങളും) മൃദ്ധേമസ്ഫടികകാചമയേഷു (മണ്ണ്, സ്വർണ്ണം, സ്ഫടികം, കാചം എന്നിവകൊണ്ടുള്ള പാത്രങ്ങളിലും) ഓദനം ച വിസ്തീർണ്ണേ മനോരമേ സ്ഥാനേ (ചോറാകട്ടെ വിസ്താരമേറിയ മനസ്സിന്നുപിടിച്ച തളികയിലോ ഇലയിലോ വെയ്ക്കണം) അന്യഥാ ഹി വർണഗന്ധരസാന്യത്വാൽ അഹിതം സ്യാൽ (അല്ലെങ്കിൽ ആകട്ടെ നിറവും മണവും രസവുംമാറി അഹിതമായിത്തീരും)

പേയ=കഞ്ഞി. യൂഷം=പരിപ്പുചാർ രസം=മാംസരസം പരിശുഷ്ക്കം=മാംസം ധാരാളം നെയ്യുചേർത്തു വരട്ടി, ചൂടുവെള്ളം ചേർത്തുമർദ്ദിച്ച്, ജീരകവും മറ്റും ചേർത്തതിനെ പരിശുഷ്ക്കം എന്നുപറയുന്നു. അതുതന്നെ കട്ടിയുള്ള മോരിൽ ഇട്ടു ഏലത്തരി, ഇലവർങത്തൊലി പച്ചില എന്നിവ പൊടിച്ചുചേർത്തു പ്രദിഗ്ദ്ധം-ഖളം=മുക്കിടി (അരച്ചുകലക്കി) കടദ്വരം=മോര്. കാബളികം=തയിറ്റിൻവെള്ളം ചേർത്തു പുളിയുണ്ടാക്കിയ പരിപ്പുചാറ്. രാഗം=മധുരാമ്ലവലവണമായ പാനകം ഷാഡബം=മധുരാമ്ലലവണകടുകഷായമായ പാനകം (ഇവയെക്കുറിച്ചു പലേവ്യാഖ്യാനഭേദങ്ങളുമുണ്ട്). ഓരോതരത്തിലുള്ള വിഭവവും അതാതിന്നുയോജിച്ച പാത്രത്തിൽ വെയ്ക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ രസാദികൾക്കു പരിണാമം വന്ന് വിരുദ്ധങ്ങളായിത്തീരും.

66-71 **അപി ച ദക്ഷിണപാർശ്വേ ഭക്ഷ്യം സ്ഥാപയേൽ । സവ്യേ പേയം മുഖോദ്ഘർഷണപിണ്ഡീം ച । മദ്ധ്യേ ഭോജ്യമിതി । യഥാഗ്നിസാത്മ്യം തു പ്രാ**

ക് ദ്രവമുപശുഷ്ക്കം വാശ്നീയാൽ । പ്രാഗേവതുഗുരുസ്വാദുസ്നിഗ്ദ്ധം ച । മധ്യേ/മ്ലലവണം അന്തേരൂക്ഷം ഇതരരസയുക്തം ച । തത്രമന്ദാഗ്നേർദ്രവോഷ്ണേന സമുത്തേജിതോഷ്മണോ/ന്യദുപയുക്തം സമ്യക് പാകമേതി ।

അപി ച (എന്നുമാത്രമല്ല) ദക്ഷിണ പാർശ്വേ ഭക്ഷ്യം സ്ഥാപയേൽ (വലത്തു ഭാഗത്തു ഭക്ഷ്യം-കറിയും മറ്റും-വെയ്ക്കണം) സവ്യേപേയം മുഖോദ്ഘർഷണപിണ്ഡീം ച (ഇടതുഭാഗത്തു കടിയ്ക്കാനുള്ളതും മുഖം തുടയ്ക്കാനുള്ള പിണ്ഡിയും) മധ്യേ ഭോജ്യം (നടുവിൽ-മുമ്പിൽ ചോറ്) യഥാഗ്നിസാമ്യം തു (അഗ്നിപോലെയും ശീലംപോലെയും തന്നെ) പ്രാക് ദ്രവം ഉപശുഷ്ക്കം വാ അശ്നിയാൽ (ആദ്യം ദ്രവപ്രായമോ ദ്രവമല്ലാത്തതോ ഭക്ഷിയ്ക്കാം) ഗുരുസ്വാദു സ്നിഗ്ദ്ധം ച പ്രാഗേവ തു (ഗുരുവും മധുരവും സ്നിഗ്ദ്ധവും ആദ്യം തന്നെ വേണം) അമ്ലലവണം മധ്യേ (പുളിയും ഉപ്പുമുള്ളതു നടുവിൽ) അന്തേ ഇതരരസയുക്തം ച (ഒടുവിൽ രൂക്ഷവും മറ്റു രസമുള്ളതും) തത്ര മന്ദാഗ്നേഃ ദ്രവോഷ്ണേന സമുത്തേജിതോഷ്മണഃ അന്യത് ഉപയുക്തം സമ്യക് പാകം ഏതി (അവിടെ അഗ്നിമന്ദ്യമുള്ളവന്, ദ്രവോഷ്ണമായ ആഹാരംകൊണ്ടു അഗ്നിദീപ്തിയുണ്ടായി, പിന്നെ ഉപയോഗിയ്ക്കപ്പെടുന്നത് നല്ലവണ്ണം ദഹിയ്ക്കുന്നു.

സാത്മ്യം എന്നത് ഇവിടേയും ബാധകമാണെന്നു കരുതണം-ദേശം തോറും സമുദായം തോറും കാലഭേദംകൊണ്ടും, ആഹാരത്തിന്റെ വിഭവങ്ങൾക്കും രീതികൾക്കും മാറ്റം കാണുന്നു. ഒരാൾ തന്നെ ഈ ക്രമം മാറ്റുക എന്നതു പ്രായോഗികമല്ല-യഥാസാത്മ്യം ആഹാരവിഹാരൌ സേവ്യാനാം-ശീലം പോലെ ആഹാരവിഹാരങ്ങളെ അനുസരിയ്ക്കണം എന്നു അഗ്ര്യസംഗ്രഹത്തിലെ അനുവാദത്തെ അംഗീകരിയ്ക്കുകയേ നിവൃത്തിയുള്ളു. പിണ്ഡി=തുണിച്ചുരുൾ.

72-95 **അനുപാനേ തു സലിലമേവ ശ്രേഷ്ഠം । സർവ്വരസയോനി ത്വാത്സർവ്വഭൂതസാത്മ്യത്വാജ്ജീവനാദി ഗുണയോഗാച്ച । തച്ഛീതം ദധിമധുയവഗോധൂമമദ്യവിശേഷേഷു സർവ്വേഷു ച വിദാഹിഷു ശരദ്ഗ്രീഷ്മയോശ്ച । ഉഷ്ണം പിഷ്ടമയേഷ്വന്യേഷു ച ദുർജ്ജരേഷു ഹേമന്തേ ച । ദ്രവദ്രവ്യവിജ്ഞാനീയം ചേക്ഷേത । ക്ഷീരം ശാലിഷഷ്ടികയോഃ തഥൈവോപവാസാധ്വഭാഷ്യസ്ത്രീവ്യായാമക്ലാന്തബാലവൃദ്ധേഷു । മാംസരസഃ ശോഷാദിഷു । വാതേ ത്വമ്ലാനി ച । പിത്തേ ശർക്കരോദകം । ത്രിഫലോദകം തു സക്ഷൌദ്രം ശ്ലേഷ്മണി । പ്രായശ്ചാക്ഷിഗളരോഗേഷു । മസ്ത്വേവ വാ ദധ്നി കൂചികാകിലാടയോശ്ച । ധാന്യാമ്ലം മസ്തുതക്രം വാ ശാകാവരാന്നേഷു । മദ്യം മാംസേഷു ഫലാമ്ലമംബുവാസവാംശ്ചവിവിധാൻ വിഭജ്യ പ്രയോജയേൽ । വിശേഷ തസ്തു മദ്ധ്വാസവാൻ ഗ്രാമ്യേഷു തീഷ്ണാൻ ത്രിഫലാസവാൻ വന്യേഷു । ന്യഗ്രോധാദിക ഫലാസവാൻ വിഷ്കിരേഷു । അർക്കശേലുശിരീഷകപിത്ഥാസവാൻ വിലേശയേഷു ദിഗ്ദ്ധഹതേഷു ച । അമ്ലഫലാസവാൻ പ്രസ**

ഹേഷു। കാശേക്ഷുപദ്മബിജശൃംഗാടകകശേരുകമൃദ്വീകാഖദിരാസവാൻ ക്ഷൌദ്രയുക്തം വാ ശീതമുദകമുദശ്വിദ്വാ മഹാമൃഗേഷ്വൌദകേഷു ച । സുരാം പ്രതുദേഷു । തഥാ ശ്രമാർത്തേഷു കൃശേഷു ച । മധൂദകം സ്ഥൂലേഷു । മദ്യം മദ്യമാംസസാത്മ്യേഷ്വല്പാഗ്നീഷു । അപി ച സമാസേനാന്ന വിപരീതമവിരോധിച ।

അനുപാനേ തു (അനുപാനത്തിലാകട്ടെ) സർവ്വരസയോനിത്വാൽ (എല്ലാ രസങ്ങൾക്കും മൂലമാകയാലും സർവ്വഭൂതസാത്മ്യത്വാൽ (എല്ലാ ജന്തുക്കൾക്കും പരിചിതമാകയാലും (ജീവനാദിഗുണയോഗാൽ ച (ജീവനം മുതലായ ഗുണങ്ങൾ ഉള്ളതുകൊണ്ടും) സലിലം ഏവ ശ്രേഷ്ഠം (വെള്ളംതന്നെ ഉത്തമമാകുന്നു). ദധിമധുയവഗോധൂമമദ്യവിശേഷേഷു (തൈർ, തേൻ, യവം, ഗോതമ്പ്, പലതരത്തിലുള്ള മദ്യങ്ങൾ എന്നിവയിലും) വിദാഹിഷുസർവ്വേഷു (വിദാഹമുണ്ടാക്കുന്ന എല്ലാത്തിലും) ശരദ്ഗ്രീഷ്മയോഃ ച ശരൽക്കാലത്തും ഗ്രീഷ്മകാലത്തും) ശീതം തത് ശ്രേഷ്ഠം (തണുത്തവെള്ളം ഉത്തമമാകുന്നു). പിഷ്ടമയേഷു അന്യേഷു ച ദുർജ്ജരേഷു ഹേമന്തേ ച ഉഷ്ണം തത് ശ്രേഷ്ഠം (അരച്ചുണ്ടാക്കിയ ഭക്ഷണങ്ങളിലും ദഹിയ്ക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവയിലും ഹേമന്തത്തിലും ഉഷ്ണജലം ഉത്തമമാകുന്നു) ദ്രവദ്രവ്യവിജ്ഞാനം ച ഈക്ഷേത (ദ്രവദ്രവ്യവിജ്ഞാനം നോക്കി ഓരോ ദ്രവത്തിൻെറ ഗുണത്തേയും മനസ്സിലാക്കണം) ശാലിഷഷ്ടികയോഃ തഥാ ഏവ ഉപവാസാധ്വഭാഷ്യസ്ത്രീവ്യായാമക്ലാന്തബാലവൃദ്ധേഷു ക്ഷീരം ശ്രേഷ്ഠം (ചെന്നെല്ലരിച്ചോറും നവരയരിച്ചോറും കഴിച്ചാലും അപ്രകാരംതന്നെ ഉപവാസം, വഴിനടപ്പ്, പ്രസംഗം, മൈഥുനം, വ്യായാമം എന്നിവ കൊണ്ടു തളർന്നവരിലും ബലന്മാരിലും, വൃദ്ധന്മാരിലും പാൽ ശ്രേഷ്ഠമാകുന്നു). ശോഷാദിഷു മാംസരസഃ (ശോഷം മുതലായവയിൽ മാംസരസം) വാതേ തു അമ്ലാനി (വാതവൃദ്ധിയിൽ ആകട്ടെ പുളിച്ചമോരും മറ്റും) പിത്തേ ശർക്കരോദകം (പിത്തത്തിൽ പഞ്ചസാരവെള്ളം) ശ്ലേഷ്മണി പ്രായശഃ അക്ഷിഗളരോഗേഷുച സക്ഷൌദ്രം ത്രിഫലോദകം (കഫത്തിലും മിയ്ക്കവാറും നേത്രരോഗങ്ങളിലും കൺഠരോഗങ്ങളിലും തേൻ ചേർത്ത ത്രിഫലവെള്ളം) ദധിനി കൂചികാകിലാടയോഃ ച മസ്തു ഏവ (തൈരിലും കൂചികയിലും കിലാടത്തിലും തയിറ്റിൻ വെള്ളംതന്നെ) ശാകാവരാന്നേഷു ധാന്യാമ്ലം മസ്തുതക്രം വാ (ഇലക്കറിയിലും അവരാന്നത്തിലും വെപ്പുകാടിയോ തയിറ്റിൻവെള്ളമോ മോരോ) മാംസേഷു മദ്യം ഫലാമ്ലം അംബു വാ വിവിധാൻ ആസവാൻ ച വിഭജ്യപ്രയോജയേൽ (മാംസങ്ങളിൽ മദ്യമോ പഴച്ചാറുചേർത്തവെള്ളമോ പലതരത്തിലുള്ള ആസവങ്ങളോ വിഭജിച്ചു പ്രയോഗിയ്ക്കണം) വിശേഷതഃ തു ഗ്രാമ്യേഷു മധ്വാസവാൻ (പ്രത്യേകിച്ചാകട്ടെ, വളർത്തുജന്തുക്കളുടെ മാംസങ്ങളിൽ മധ്വാസവങ്ങൾ) വന്യേഷു തീക്ഷണാൻ ത്രിഫലാസവാൻ (കാട്ടുജന്തുക്കളുടെ മാംസങ്ങളിൽ തീക്ഷ്ണങ്ങളായ ത്രിഫലാസവങ്ങൾ) വിഷ്കിരേഷുന്യഗ്രോധാദി ഫലാസവാൻ (വിഷ്കിരങ്ങളിൽ പേരാലിൻെറയും മറ്റും കായകൊണ്ടാക്കിയ ആസവങ്ങൾ) വിലേശയേഷു ദിഗ്ദ്ധഹതേഷു ച (വിലേശയങ്ങളിലും വിഷം പുരട്ടിയ ആയു

ധം ഏറ്റു മരിച്ചവയിലും) അർക്കശേലുശിരീഷകപിത്ഥാസവാൻ (എരുക്ക്, നരുവരി, വാക, വിളങ്കായ എന്നിവകൊണ്ടാക്കിയ ആസവങ്ങൾ) പ്രസഹേഷു അമ്ലഫലാസവാൻ (പ്രസഹങ്ങളിൽ പുളിയുള്ള ഫലങ്ങൾ കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ ആസവങ്ങൾ) മഹാമൃഗേഷു ഔദകേഷു ച (മഹാമൃഗങ്ങളിലും ഔദകങ്ങളിലും) കാശേക്ഷു പത്മബീജശൃംഗാടകകശേരുകമൃദ്വീകാഖദിരാസവാൻ ക്ഷൌദ്രയുക്തം വാ ശീതമുദകം ഉദശ്വിത് വാ (ആറ്റുവഞ്ഞി, കരിമ്പ്, താമരക്കിഴങ്ങ്, വൻകൊട്ടക്കിഴങ്ങ്, കഴിമുത്തങ്ങ, മുന്തിരിങ്ങ, കരിഞ്ഞാലി, എന്നിവകൊണ്ടുള്ള ആസവങ്ങളോ തേൻചേർത്ത പച്ചവെള്ളമോ മോരോ) പ്രതുദേഷു തഥാ ശ്രമാർത്തേഷു കൃശേഷു ച സുരാം (പ്രതുദമാംസങ്ങളിലും അപ്രകാരം പരിശ്രമംകൊണ്ടു ക്ഷീണിച്ചവരിലും സുരാമദ്യം) സ്ഥൂലേഷു മധൂദകം (തടിച്ചവരിൽ തേൻചേർത്ത വെള്ളം) മദ്യമാംസസാത്മ്യേഷു അല്പാഗ്നിഷു ച മദ്യം (മദ്യം മാംസം എന്നിവ ശീലമുള്ളവരിലും അഗ്നിമാന്ദ്യമുള്ളവരിലും മദ്യം) അപി ച (എന്നുമാത്രമല്ല) സമാസേന അന്നപാനവിപരീതം അവിരോധിച അനുപാനം യോജയേൽ (എന്നാൽ ചുരുക്കത്തിൽ ഗുണംകൊണ്ടു അന്നപാനത്തിന്നു വിപരീതവും വിരോധിയല്ലാത്തതുമായ അനുപാനത്തെ യോജിപ്പിയ്ക്കണം)

മീതെകുടിയ്ക്കുന്നതാണു അനുപാനം. ഇവിടെ പറയപ്പെട്ട ആസവങ്ങൾ ആസവവിധാനമനുസരിച്ചു അതാതു ദ്രവ്യങ്ങൾകൊണ്ടാണ്ടാക്കപ്പെടുന്നതാകുന്നു. ഇക്കാലത്തെ കേരളത്തിലെ സ്ഥിതിയ്ക്ക് ചുക്കും മല്ലിയും ചതച്ചിട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളം തന്നെയാണ് വിശിഷ്ടമായ അനുപാനം-ധാന്യേന ധാന്യശുണ്ഠിഭ്യം കണ്ടകാരികയാഥവാ അന്തേ ഭക്തസ്യ മധ്യേ വാ വാതവർച്ചോനു ലോമനം -മല്ലിയോ മല്ലിയും ചുക്കുമോ, കണ്ടകാരിവേരോ ഇട്ടുതിളപ്പിച്ച വെള്ളം ഭക്ഷണത്തിൻെറ ഒടുവിലോ നടുവിലോ കുടിയ്ക്കുന്നത് വായുവിനേയും പുരീഷത്തേയും അനുലോമിപ്പിയ്ക്കുന്നതാകുന്നു എന്നവിധിയും ഉണ്ട്-ദീപനങ്ങളും ലഘുക്കളുമായ മറ്റുദ്രവ്യങ്ങൾ ഇട്ടു തിളപ്പിച്ചു ദ്രവവും അനുപാനമാക്കാവുന്നതാകുന്നു -കരിവേപ്പിലയും ഇഞ്ചിയും മറ്റും തിരുമ്മിയ സംഭാരവും അനുപാനത്തിന് നല്ലതാകുന്നു.

96-100 അനുപാനം ഖലു തർപ്പയതി പ്രിണയത്യൂർജയതി ബൃംഹയതി ദേഹസ്യ പര്യാപ്തിമഭിനിർവർത്തയതി ഭുക്തമവസാദയത്യന്നസംഘാതം ഭിനത്തി മാർദ്ദവമാപാദയതി ക്ലേദയതി സുഖപരിണാമിതാമാശുവ്യവായിതാം ചാഹാരസ്യോപജനയതി। വർജ്ജ്യം തൂർദ്ധ്വജത്രുഗദശ്വാസകാസപ്രസേകഹിധ്മാസ്വരഭേദോരഃക്ഷതിഭിർഗീതഭാഷ്യപ്രസക്തൈശ്ച । തേഷാം ഹി പ്രദൂഷ്യാമാശയമുരഃ കൺഠസ്ഥിതമാഹാരജം സ്നേഹമാസാദ്യ തദഭിഷ്യന്ദാഗ്നിസാദച്ഛർദ്ദിതാമയാൻ വിദധ്യാൽപീത്വാ ച ഭാഷ്യഗേയാധ്വസ്വപ്നാന്ന ശീലയേൽ । പാനം ച പ്രക്ലിന്ന ദേഹമേഹകണ്ഠാക്ഷിരോഗവ്രണിനഃ ഇതി.

അനുപാനം ഖലു (അനുപാനമാകട്ടെ) തർപ്പയതി (തൃപ്തി-ഭക്ഷണം കൊണ്ടു മതിയെന്ന തോന്നൽ-ഉണ്ടാക്കുന്നു) പ്രീണയതി (പ്രീതിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നു) ഉർ

ജ്ജയതി (ഉത്സാഹമുണ്ടാക്കുന്നു) ബൃംഹയതി (പുഷ്ടിയുണ്ടാക്കുന്നു) ദേഹസ്യ പര്യാപ്തിം അഭിനിർവർത്തയതി (ശരീരത്തിൻെറ സമഗ്രമായ സൌഷ്ഠവത്തെ ഉളവാക്കുന്നു) ഭുക്തം അവസാദതി (ഭക്ഷിച്ചതിനെ തളർത്തുന്നു) അന്നസംഘാതം ഭിന്നത്തി (ആഹാരത്തിന്നു ശൈഥില്യം ഉണ്ടാക്കുന്നു) ആഹാരം മാർദ്ദവം ആപാദയതി (മൃദുത്വം ഉണ്ടാക്കുന്നു) ആഹാരസ്യ സുഖപരിണാമിതാം ആശുവ്യവായിതാം ച ഉപനയതി (ആഹാരത്തെ സുഖമായി ദഹിയ്ക്കുന്നതും സാരം വേഗത്തിൻെറ ദേഹമെങ്ങും വ്യപിയ്ക്കുന്നതുമാക്കുന്നു) ഊർധ്വജത്രുഗദശ്വാസകാസപ്രസേകഹിധ്മാസ്വരഭേദോരഃക്ഷതിഭിഃ ഗീതഭാഷ്യപ്രസക്തൈഃ ച വർജ്ജ്യം (ജത്രൂർധ്വരോഗം, ശ്വാസം, കാസം, പ്രസേകം ഹിധ്മ, സ്വരഭേദം, ഉരഃക്ഷതം എന്നിവ ഉള്ളവരാലും, പാട്ടിലും പ്രസംഗത്തിലും നിരന്തരം ഏർപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നവരാലും അനുപാനം വർജ്യമാകുന്നു) തേഷാം ഹി (അവർക്കാകട്ടെ) തത് ആമാശയം പ്രദുഷ്യ ഉരഃകണ്ഠസ്ഥിതം ആഹാരജം സ്നേഹം ആസാദ്യ അഭിഷ്യന്ദാഗ്നിസാദച്ഛർദ്ദ്യാദീൻ ആമയാൻ വിദധ്യാൽ (അനുപാനം ആമാശയത്തെ ദുഷിപ്പിച്ച്, ഉരസ്സിലും കഴുത്തിലും ഉള്ള ആഹാരത്തിൻെറ സ്നേഹത്തെ എടുത്ത്, അഭിഷ്യന്ദം, അഗ്നിസാദം ഛർദ്ദി തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കും) പീത്വാ ച ഭാഷ്യഗേയാധ്വസ്വപ്നാൻ ന ശീലയേത് (വെള്ളം ധാരാളം കുടിച്ചിട്ട് പ്രസംഗം, പാട്ട്, നൃത്തം, ഉറക്കം എന്നിവ പതിവായി ചെയ്തുകൂടാ) പ്രക്ലിന്നദേഹമേഹമേഹകണ്ഠാക്ഷിരോഗവ്രണിനഃ പാനം ച ന ശീലയേൽ (ദേഹം പ്രക്ലിന്നമായിരിയ്ക്കുന്നവർ-ധാതുക്കൾ നുലഞ്ഞിരിയ്ക്കുംപോലെയുള്ളവരും പ്രമേഹം, കണ്ഠരോഗം, നേത്രരോഗം, വ്രണം എന്നിവയുള്ളവരും വെള്ളം കുടിയ്ക്കുക പതിവാക്കരുത്)

കഫത്തിൻെറ വികാരമുള്ളവർ അധികമായി ദ്രവം ഉപയോഗിയ്ക്കുന്നതു ദോഷത്തിൻറേയും രോഗത്തിൻേറയും വൃദ്ധിയ്ക്കു കാരണമാകും വല്ലാതെ ദാഹിച്ചാൽ താല്ക്കാലികശമനത്തിന്നുവേണ്ടതുമാത്രം കുടിയ്ക്കാം.

101-103 **തതഃ പാണിഗതമന്നമന്യേനാപനീയ ദന്താന്തരസ്ഥം ച ശനൈഃ ശനൈഃ ശോധനേന വിശോധ്യവിധായ ലേപഗന്ധസ്നേഹാപനോദമാചാന്തോ/ംഗുല്യഗ്രഗളിതാംബുപരിഷിത്തനയനസ്താംബൂലാദികൃതവദനവൈശദ്യോധൂമപാനാദിഹൃതോർധ്വകഫവേഗഃ പദശതമാത്രം. ഗത്വാ വാമപാർശ്വേന സംവിശേൽ । ദ്രവോത്തരഭോജനസ്തുശയ്യാം നാതിസേവേത । യാനപ്ലവനവാഹനാഗ്ന്യാതപാംസ്തു ഭുക്തവാൻ വർജ്ജയേൽ ।**

തതഃ പാണിഗതം അന്നം (പിന്നെ കയ്യിൽ പറ്റിയിട്ടുള്ള വറ്റ്) അന്യേന അപനീയ (മറ്റേകൈകൊണ്ടുമാറ്റി) ദന്താന്തരസ്ഥം ശനൈഃ ശോധനേന വിശോധ്യ (പല്ലുകളുടെ ഇടയിലുള്ളതിനെ പതുക്കെ ദന്തശോധനംകൊണ്ടു വൃത്തിയാക്കി) ലേപഗന്ധസ്നേഹാപനോദം വിധായ (പറ്റും മണവും, വഴുപ്പും കഴുകികളഞ്ഞ്) അചാന്തഃ (ആചമിച്ച്) അംഗുല്യഗ്രഗളിതാംബുപരിഷിക്തനയനഃ (വി

രലിൻെറ അറ്റത്തുനിന്നുവീഴുന്നവെള്ളം കൊണ്ട് കണ്ണുവൃത്തിയാക്കി) താംബൂലാദികൃതവദനവൈശദ്യഃ (താംബൂലം മുതലായവകൊണ്ടു വായയുടെ വഴുപ്പു മാറ്റി) ധൂമപാനാദിഹതോർദ്ധ്വകഫവേഗഃ (ധൂമപാനം മുതലായതുകൊണ്ടു മുകളിലേയ്ക്കുള്ള കഫത്തിൻെറ വ്യാപ്തിയെകളഞ്ഞ്) പാദശതമാത്രം ഗത്വാവാമപാർശ്വേന സംവിശേത് (നൂറടിദൂരം നടന്ന് ഇടതുവശം തിരിഞ്ഞുകിടക്കണം) ദ്രവോത്തരഭോജനഃ തു (ദ്രവം അധികമായ ആഹാരം കഴിയ്ക്കുന്നവൻ) ശയ്യാം ന അതിസേവേത (അധികം കിടക്കരുത്) ഭുക്തവാൻ യാനപ്ലവന വാഹനാഗ്ന്യാതപാൻ ച വർജ്ജയേൽ (ഭക്ഷിച്ചവൻ, വഴി നടപ്പ്, ചാട്ടം, സവാരി, തീയ്യ്, വെയിൽ എന്നിവയേയും വർജ്ജിയ്ക്കണം)

അല്പദൂരം നടക്കുന്നത് അമാശയത്തിലെ വായുവിന് ആനുലോമ്യം സിദ്ധിയ്ക്കാനാണ്. ഇടത്തുഭാഗം ചെരിഞ്ഞുകിടക്കുകകൊണ്ട്, യകൃത്തിന്നു അമർച്ചയുണ്ടായി പിത്തദ്രവം നല്ലവണ്ണം സ്രവിയ്ക്കുന്നു അധികം ദ്രവം കഴിച്ചുകിടന്നാൽ കഫം വർധിയ്ക്കാനിടയുണ്ട്. കണ്ണുകഴുകുന്നത് സ്രോതസ്ശുദ്ധീയ്ക്കു വേണ്ടിയാകുന്നു. ഉണ്ട ഉടനെ കണ്ടമാനം ദേഹം അനങ്ങുകകൊണ്ടു, വായുവിൻെറ ആനുലോമ്യം നഷ്ടപ്പെട്ട് പാകപ്രക്രിയയ്ക്കു വൈഷമ്യം സംഭവിയ്ക്കുന്നു.

104-114 ആഹാരപരിണാമകരാഃ പുനരിമേ ഭാവാഃ തദ്യഥാ । ഊഷ്മാവായുഃ സ്നേഹഃ ക്ലേദഃ കാലഃ സമയോഗശ്ച । തത്രോഷ്മാ പചതി । വായുരപകർഷതി । സ്നേഹോമാർദ്ദവം ജനയതി । ക്ലേദഃ ശൈഥില്യമാപാദയതി । കാലഃസർവ്വവപുർവ്യാപ്തിമഭിനിർവ്വർതയതി സമയോഗസ്ത്വേഷാം പരിണാമധാതു സാമ്യകരഃ സമ്പദ്യതേ । സമയോഗസ്യ തു പുനഃ കാരണാന്യു ചിതോ ഹിതശ്ച ദേഹസംസ്ക്കാരോ/ഭ്യവഹാരശ്ചേഷ്ടാശയനം സൌമനസ്യം ച । പരിണമതസ്ത്വാഹാരസ്യഗുണാഃ ശരീരഗുണഭാവമാപദ്യന്തേ । യഥാസ്വമവിരുദ്ധാഃ । വിരുദ്ധാസ്തുവിഹതാശ്ചവിരോധിഭിർവിഹന്യുഃ ശരീരമിതി ।

ആഹാരപരിണാമകരാഃ ഭാവാഃ പുനഃ (ആഹാരത്തിൻെറ പരിണാമത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഭാവങ്ങളാകട്ടെ) ഊഷ്മാ വായുഃ സ്നേഹഃ ക്ലേദഃ കാലഃ സമയോഗഃ ച (ചൂട്, വായു, സ്നിഗ്ദ്ധത, നുലവ്, സമയം, സമയോഗം എന്നിവയാകുന്നു) തത്ര (അവയിൽ) ഊഷ്മാ പചതി (ചൂട് പാകംചെയ്യുന്നു) വായുഃ അപകർഷതി (വായു അടുപ്പിച്ചുകൊടുക്കുന്നു) സ്നേഹഃ മാർദ്ദവം ജനയതി (സ്നേഹം മാർദ്ദവത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നു) ക്ലേദഃ ശൈഥില്യം ആപാദയതി (നുലവ് അന്നത്തിൻെറ കട്ടയെ ശിഥിലമാക്കുന്നു) കാലഃ സർവ്വവപൂർവ്യപ്തിം അഭിനിർവ്വർതയതി (കാലം ദേഹത്തിലെങ്ങും ആഹാരസാരത്തെ വ്യാപിപ്പിയ്ക്കുന്നു) ഏഷാം സമയോഗഃ പരിണാമധാതുസാമ്യകരഃ സമ്പദ്യതേ (ഇവയുടെ സമയോഗം പാകത്തേയും ധാതുസാമ്യത്തേയും ഉണ്ടാക്കുന്നതാകുന്നു) സമയോഗസ്യ തു പുനഃ കാരണാനി (സമയോഗത്തിൽ ആകട്ടെ കാരണങ്ങൾ) ഉചിതഃ ഹിതഃ ചദേഹസംസ്ക്കാരഃ (ഉചിതവും ഹിതവുമായ ദേഹസംസ്ക്കാരവും) അഭ്യവഹാ

 രഃ ചേഷ്ടാശയനം സൌമനസ്യം ച (ആഹാരവും പ്രവൃത്തിയും കിടപ്പും സന്മനോഭാവവും ആകുന്നു) പരിണമതഃ ആഹാരസ്യഗുണാഃ തു (പരിണമിയ്ക്കുന്ന ആഹാരത്തിന്റെ ഗുണങ്ങളാകട്ടെ) യഥാസ്വം അവിരുദ്ധാഃ ശരീരഗുണഭാവമാപദ്യന്തേ (അതാതിന്നു അവിരുദ്ധങ്ങളായിട്ട് ശരീരഗുണങ്ങളായിത്തീരുന്നു) വിരുദ്ധാഃ തു വിരോധിഭിഃ വിഹതാഃ ശരീരം വിഹന്യുഃ ഇതി (വിരുദ്ധങ്ങളാകട്ടെ, വിരുദ്ധങ്ങളായ ശരീരഗുണങ്ങളാൽ വിഹനിയ്ക്കപ്പെട്ടു ശരീരത്തെത്തന്നെ വിഹനിയ്ക്കും)

സമയോഗം എന്നതു വേണ്ടപോലെ ഇരിയ്ക്കുക എന്നതാണ്. പരിണതമായിത്തീരുന്ന ആഹാരസാരം ധാതുക്കളെ പോഷിപ്പിച്ചുകൊണ്ടു ദേഹമെങ്ങും വ്യാപിയ്ക്കുന്നതിന്നുക്ളിപ്തമായ കാലം ആവശ്യമാകുന്നു. പരിണാമം എന്നതിന്നു പാകംകൊണ്ടു അവസ്ഥാന്തരത്തിന്റെ പ്രാപ്തി എന്നർത്ഥമാകുന്നു ദേഹസംസ്ക്കാരമെന്നത് സ്വസ്ഥവൃത്തത്തിൽ ബ്രഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ എഴുന്നേല്ക്കുന്നതുമുതൽ ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുന്നതിനു തയ്യാറാവുന്നതുവരെയുള്ള ചര്യകൊണ്ടുണ്ടാവുന്നതാകുന്നു. പാകവും പരിണാമവും കൊണ്ടു ആഹാരഗുണങ്ങൾ ശരീരഗുണങ്ങളായിത്തീരുന്നു. ഗുണം ദ്രവ്യത്തിൽനിന്നു വേർപെടാത്തതുകൊണ്ടു ആഹാരം ശരീരമായി പരിണമിയ്ക്കുന്നു എന്നു ധരിയ്ക്കണം. സമാനങ്ങളായ ഗുണങ്ങൾ സമാനങ്ങളായ ഗുണങ്ങളെ വർധിപ്പിയ്ക്കുന്നു. വിരുദ്ധങ്ങളാകട്ടെ നശിപ്പ്യിക്കുന്നു. ഗുണത്തിന്റെ നാശം ദ്രവ്യത്തിന്റെ നാശമാകയാൽ, യഥാർത്ഥത്തിൽ നശിയ്ക്കുന്നതു ശരീരമാകുന്നു. ഉചിതം ഹിതം എന്നീ പദങ്ങൾ ആഹാരം മുതലായ എല്ലാത്തിനോടും ചേർത്തു അർത്ഥം ധരിയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ഭവന്തി ചാത്ര

115 ഔകുലാഭോഷപൃഥുകാൻ സുപിഷ്ടകൃതതണ്ഡുലാൻ
ന ജാതു ഭുക്തവാനാദ്യാന്മാത്രയാദ്യാൽ സുകാങ്ക്ഷിതഃ
116 ശാകാവരാന്നകട്വമ്ലകഷായലവണോൽക്കടം
ത്യജേദേകരസാസാത്മ്യം ഗുരുശുഷ്ക്കം ച ഭോജനം
117 വക്ഷ്യതേ യന്നിദാനാദൌ സർവ്വദോഷപ്രകോപണം
അത്യഭിഷന്ദി വിഷ്ടംഭി വിദാഹി ഹിമരുക്ഷണം
118 കീലാടദധി കൂചീകാമത്സ്യശുഷ്ക്കാമമൂലകം
ക്ഷാരപിഷ്ടവിരുദ്ധാദ്യം തൽസമസ്തം ന ശീലയേൽ

അത്ര ഭവന്തി ച (എന്നുമാത്രമല്ല) ഔകുലാഭോഷപൃഥുകാൻ (ഔകുലം, അഭോഷം, പൃഥുകം, എന്നിവയേയും) സുപിഷ്ടകൃതതണ്ഡുലാൻ (അരിനല്ല വണ്ണം അരച്ചുണ്ടാക്കിയ പലഹാരങ്ങളേയും) ഭുക്തവാൻ ജാതുന അദ്യാൽ (ഊണു കഴിഞ്ഞഉടനെ ഒരിയ്ക്കലും കഴിയ്ക്കരുത്) സുകാങ്ക്ഷിതഃ മാത്രയാ അദ്യാൽ (അത്യാർത്തിതോന്നിയാൽ കുറച്ചൊന്നകഴിയ്ക്കാം) ശാകാവരാന്നക ട്വമ്ലകഷാ

യ ലവണോൽക്കടം (ശാകം, അവരാന്നം, എരുവു, പുളി, ചവർപ്പു, ഉപ്പ് എന്നിവ അധികമായതും) ഏകരസാസാത്മ്യം (ഒരുരസംമാത്രമുള്ളതും ശീലമില്ലത്തതും) ഗുരുശുഷ്ക്കം ച ഭോജനം (ഗുരുവും വരണ്ടതുമായ ഭോജനത്തെ) ത്യജേൽ (ശീലിയ്ക്കരുത്). നിദാനാദൌ യത് സർവ്വദോഷപ്രകോപണം വക്ഷ്യതേ (നിദാനത്തിലും മറ്റും എല്ലാ ദോഷങ്ങളും കോപിയ്ക്കുവാൻ കാരണമായി പറയപ്പെടുന്നതും) അത്യഭിഷ്യന്ദി (ഏറ്റവും അഭിഷന്ദ്യത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും) വിഷ്ടംഭി (വിഷ്ടഭത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും) ഹിമരുക്ഷണം (തണുത്തതും രൂക്ഷിപ്പിയ്ക്കുന്നതും) കിലാടദധികൂചീകാ മത്സ്യ ശുഷ്ക്കാമമൂലകം (കീലാടം, ദധി, കൂചീക, മത്സ്യം, ഉണങ്ങിയതും ഇളയതുമായ മൂലകം എന്നിവയും) ക്ഷാരപിഷ്ടവിരുഢാദ്യം (ക്ഷാരം, പിട്ട്, സസ്യം മുളപ്പിച്ചത് തുടങ്ങിയവയും) തൽ സമസ്തം ന ശീലയേൽ (ഇപ്പറഞ്ഞതെല്ലാം നിത്യം ഉപയോഗിയ്ക്കരുത്).

ഔകുലാദികൾ ഉത്തരഭാരതത്തിൽ പ്രസിദ്ധങ്ങളായ ഭക്ഷ്യവിശേഷങ്ങളാണ്. പൃഥുകം=അവിൽ-ഇവ അഗ്നിമാന്ദ്യമുണ്ടാക്കുന്നു ധാരാളമായി ഉപയോഗിയ്ക്കാവുന്ന രണ്ടുരസങ്ങൾ മധുരവും തിക്തവുമാകുന്നു. ഭ്രജലാംശങ്ങൾ അധികമുള്ള മധുരം, പുഷ്ടിയ്ക്കും, വായ്വാകാശങ്ങൾ അധികമുള്ള തിക്തം പുഷ്ടി ആവശ്യമാകത്തക്കവിധമുള്ള ക്ഷയത്തിന്നും കാരണമാകുന്നു. ക്ഷയവൃദ്ധികളുടെ സന്തുലിതമായ അവസ്ഥയാണു ദേഹത്തെ നിലനിർത്തുന്നത്. ദ്രവ്യവിജ്ഞാനത്തിൽ ഇത്തരം ദ്രവ്യങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങളെ വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. അവരാന്നം =അതാതുവർഗത്തിൽ അധമമെന്നു പറയപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. ശാകം=ഇലക്കറി

119 ശീലയേച്ഛാലിഗോധുമയവഷഷ്ടികജാംഗലം
സുനിഷണ്ണകജീവന്തീബാലമൂലകവാസ്തുകം
120 പഥ്യാമലകമൃദ്വീകാപടോലീമുദ്ഗശർക്കരാഃ
ഘൃതദിവ്യോദകക്ഷീരക്ഷൌദ്രഡാഡിമസൈന്ധവം
121 ത്രിഫലാം മധുസർപ്പിർഭ്യാം നിശി നേത്രബലായ ച
സ്വാസ്ഥ്യാനുവൃത്തികൃദ്യച്ച രോഗോച്ചേദകരം ച യൽ

ശാലിഗോധൂമയവഷഷ്ടികജാംഗലം (ചെന്നെല്ല്, ഗോതമ്പ്, യവം, നവരനെല്ല്, ജാംഗലമാംസം) സുനിഷണ്ണകജീവന്തീബാലമൂലകവാസ്തകം (നീരാരൽ, അടപതിയൻ, ഇളയമൂലേരിക്കിഴങ്ങ്, വശളച്ചീര) പഥ്യാമലകമൃദ്വീകാപടോലീമൂദ്ഗശർക്കരാഃ (കടുക്ക, നെല്ലിക്ക, മുന്തിരിങ്ങ, പടോലം, ചെറുപയറ്, പഞ്ചസാര) ഘൃതദിവ്യോദകക്ഷീരക്ഷൌദ്രഡാഡിമസൈന്ധവം (നെയ്യ്, മഴവെള്ളം, പാൽ, തേൻ, മാതളനാരങ്ങ, ഇന്തുപ്പ്) ശീലയേൽ (എന്നിവയെ ശീലിയ്ക്കണം) യത് സ്വാസ്ഥ്യാനുവൃത്തികൃൽ (യാതൊന്നു ആരോഗ്യത്തെ നിലനിർത്തുന്നുവോ) യത് രോഗോച്ചേദകരം (യാതൊന്നു രോഗത്തെ നിർമ്മൂലനം ചെയ്യുന്നുവോ) തത് ച ശീലയേൽ (അതിനേയും ശീലിയ്ക്കണം)

ദേശഭേദമനുസരിച്ചും കാലഭേദമനുസരിച്ചും സുലഭങ്ങളായ വസ്തുക്കളിൽ ഏറ്റവും ഹിതങ്ങളായവയെ തെരഞ്ഞെടുത്തു ശീലിയ്ക്കണം. മാതൃകയ്ക്കു ചിലതിവിടെ കാണിച്ചു എന്നേ വിചാരിയ്ക്കേണ്ടു.

122 **സ്വഭാവമാത്രായോഗാദിപരസ്പരവിപര്യയൈഃ**

ഭോജനാനി വിരുധ്യന്തേ താനിവിദ്വാൻ വിവർജ്ജയേൽ

123 **ത്യാഗാദ്വിഷമഹേതുനാം സമാനാം ചോപസേവനാൽ**

വിഷമാ നാനുബധ്നന്തി ജായന്തേ ധാതവസ്സമാഃ

സ്വഭാവമാത്രായോഗാദിപരസ്പരവിപര്യയൈഃ (സ്വഭാവം, മാത്ര, സംയോഗം, തുടങ്ങിയവയിലെ അന്യോന്യവ്യത്യാസങ്ങൾകൊണ്ട്) ഭോജനാനിവിരുധ്യന്തേ (ആഹാരങ്ങൾ വിരുദ്ധങ്ങളായിത്തീരുന്നു) വിദ്വാൻതാനി വിവർജ്ജയേൽ (അറിവുള്ളൻ അതെല്ലാം ശീലിയ്ക്കരുത്) വിഷമഹേതുനാം ത്യാഗാൽ (ദോഷങ്ങളുടെ വൈഷമ്യത്തിന്നുകാരണങ്ങളാകുന്നവയെ വർജ്ജിയ്ക്കുകകൊണ്ടും) സമാനാം ഉപസേവനാൽ (സാമ്യത്തിന്നു കാരണമാകുന്നവയെ ശീലിയ്ക്കുകകൊണ്ടും) ധാതവഃ വിഷമാഃ ന അനുബധ്നന്തി (ധാതുക്കൾ വിഷമങ്ങളായി തുടരുന്നില്ല) സമാഃ ജായന്തേ (സമങ്ങളായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു)

സ്വഭാവാദികളുടെ സമയോഗമാണ് ആരോഗ്യത്തെ നിലനിർത്തുന്നതു എന്നു മുമ്പുപറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അതാതുദേശത്തു ആഹാരം സമ്പ്രദായമായിത്തീർന്നിട്ടുള്ളത്, സാമാന്യമായി വൈരുധ്യദികളേയും അഭിഷ്യന്ദിത്വാദികളേയും പരിഹരിച്ചു കൊണ്ടായിരിയ്ക്കും. പരമ്പരയാ ശീലിച്ചുപോരുകകൊണ്ടു സാത്മ്യവുമായിരിയ്ക്കും. അഭിഷ്യന്ദം കഫവൈഷമ്യത്തേയും വിഷ്ടംഭം വാതവൈഷമ്യത്തേയും വിദാഹം പിത്തവൈഷമ്യത്തേയും കുറിയ്ക്കുന്നു. തേനും നെയ്യും ചേർത്തു ത്രിഫലസേവിയ്ക്കുന്നത് നേത്രബലത്തിന്നുമാത്രമല്ല, അഗ്നിദീപ്തിയേയും വായുവിൻെറ ആനുലോമ്യത്തേയും സാധിച്ചുകൊണ്ടു ഒട്ടുമിയ്ക്കരോഗങ്ങളും ബാധിയ്ക്കാതിരിയ്ക്കുന്നതിന്നും പ്രയോജനപ്പെടുന്നു. ത്രിഫലരസായനമാകുന്നു. ജത്രുവിന്നുമുകളിലുണ്ടാവുന്ന രോഗങ്ങൾക്കു രാത്രിയാണു മരുന്നുസേവിയ്ക്കേണ്ടത്. ധാതുശബ്ദം ഇവിടെ ശരീരഘടകങ്ങളായ ദോഷധാതുമലങ്ങളെ ആകെത്തന്നെ കുറിയ്ക്കുന്നു. അഹിതങ്ങളായി പറപ്പെട്ടവയെ ഉപേക്ഷിച്ചു ഹിതങ്ങവായി പറപ്പെട്ടവയെ ശീലിയ്ക്കുകകൊണ്ടു ധാതുവൈഷമ്യം പരിഹരിയ്ക്കപ്പെട്ടു ധാതുസാമ്യം സാധിയ്ക്കപ്പെടുന്നു. സ്വസ്ഥവൃത്തത്തിൻെറ പ്രയോജനം അതാണ്.

124 **അന്നേന കക്ഷേർദ്വാവംശൌ പാനേനൈകം പ്രപൂരയേൽ**

ആശ്രയം പവനാദീനാം ചതുർത്ഥമവശേഷയേൽ

125 **മന്ദാനലബലാരോഗ്യനൃപേശ്വരസുഖാത്മസു**

യോജ്യഃക്രമോ/യം സതതം നാവശ്യമിതരേഷു ച

അന്നേന കക്ഷേഃ ദ്വൌ അംശൌ (അന്നംകൊണ്ടു ആമാശയത്തിൻെറ രണ്ടുഭാഗങ്ങളും) പാനേന ഏകം അംശം ച (പാനംകൊണ്ട് ഒരു ഭാഗവും) പ്രപൂരയേൽ (നിറയ്ക്കണം) പവനാദീനാം ആശ്രയം ചതുർത്ഥം അവശേഷയേൽ (വായു മുതലായ്ക്കു ആശ്രയമായി നാലാമത്തെ ഭാഗം ഒഴിച്ചിടണം) മന്ദാ

നലബലാരോഗ്യനൃപേശ്വരസുഖാത്മസു (സ്വതേ തന്നെ അഗ്നിമാന്ദ്യമുള്ളവർ, ആരോഗ്യം കുറവുള്ളവർ, രാജാക്കന്മാർ, പ്രഭുക്കന്മാർ, സുഖശീലന്മാർ എന്നിവരിൽ) അയം ക്രമഃ സതതം യോജ്യം (ഈക്രമം എല്ലായ്പോലും പാലിയ്ക്കപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു) ഇതരേഷു ച ന അവശ്യം യോജ്യം) മറ്റുള്ളവർക്കാകട്ടെ അത്ര ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതല്ല)

ഹിതമായ ആഹാരവും മിതമായി കഴിയ്ക്കണം. ഹിതം മിതം എന്ന രണ്ടു വാക്കുകളിൽ ഒതുങ്ങുന്നതാണു ആരോഗ്യഹേതുക്കൾ മുഴുവൻ. ആമാശയത്തിന്റെ ചലനവിശേഷങ്ങൾകൊണ്ടാണു പചനം ആരംഭിയ്ക്കുന്നത്. അതുവായുവിന്റെ കർമ്മമാണ്. അത്രനിറഞ്ഞിരുന്നാൽ ചലനം വിഷ്ടബ്ധമാകും. ബാഹ്യമായ വായുവും കുറച്ചുൾക്കൊള്ളുന്നുണ്ടാകും. ചലനത്തെ സഹായിയ്ക്കുന്നതും അതിന്നിടയ്ക്കുണ്ടാവുന്നതുമായ ക്ലേദം മുതലായവയ്ക്കു വകസിയ്ക്കുന്ന്തിന്നും വ്യാപിയ്ക്കുന്നതിന്നും ഇടംവേണം. അതുകൊണ്ടു നാലിലൊരു ഭാഗം വിട്ടുവേണം ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുവാൻ. ആഹാരത്തിന്റെ ഗുണം നോക്കിയും മാത്രനിശ്ചിയ്ക്കാനുണ്ട്. അതു അടുത്ത അധ്യായത്തിൽ പറപ്പെടുന്നു. അഗ്നിയ്ക്കുമാന്ദ്യം, അഗ്നിയെ ദീപ്തമാക്കുതിന്നുവേണ്ട വ്യായാമത്തിന്റെ കുറവ്, എന്തെങ്കിലും രോഗം എന്നിവയുള്ളവർ ഈ വിധികളെ നിഷ്ക്കർഷിച്ചുപാലിച്ചേ പറ്റൂ. എന്നാൽ അഗ്നിബലവും, വ്യായാമവും മറ്റുമുള്ളവർക്കു കുറെ ഒക്കെ ഉദാസിനത അനുവദിയ്ക്കാവുന്നതാകുന്നു. ദോഷാശ്ചൈഷാം ശമം യാന്തി കർമ്മവാതാതപാദിഭിഃ (അവരുടെ ദോഷങ്ങൾ ശരീരംകൊണ്ടുള്ള പരിശ്രമം, കാറ്റേല്ക്കൽ, വെയിൽകൊള്ളൽ, ചിലപ്പോൾ ഒരുനേരത്തെ ഭക്ഷണം ഇല്ലാതിരിയ്ക്കൽ മുതലായവകൊണ്ടു ശമിയ്ക്കുന്നു) എന്നു മുമ്പ് പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടല്ലോ കർമ്മവാതാതപാദികളെ കഴിയുന്നതും ശീലിയ്ക്കുക പതിവാക്കുകകൊണ്ട് അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ അസൌകര്യം കൊണ്ടോ പറ്റിപ്പോകുന്ന ആഹാരവിഹാരങ്ങളിലെ ദോഷങ്ങൾക്കു കുറെഒക്കെ പരിഹാരം കാണാവുന്നതാകുന്നു.

126 കരോതി രൂക്ഷം ബലവർണ്ണനാശം
ത്വഗ്രൂക്ഷതാം വാതശകൃന്നിരോധം
സ്നിഗ്ദ്ധം ത്വതിശ്ലേഷ്മചയപ്രസേക-
ഹൃദ്ഗൌരവാലസ്യരുചിപ്രണാശാൻ
127 അത്യുഷ്ണമന്നം മദദാഹതൃഷ്ണാ
ബലപ്രണാശഭ്രമരക്തപിത്തം
ശീതം തു സാദാരുചിവഹ്നിസാദ-
ഹൃല്ലാസവിഷ്ടംഭനരോമഹർഷാൻ
128 അതിസ്ഥിരം മൂത്രശകൃദ്വിബന്ധ-
മതൃപ്തിമവ്യാപ്തിമശീഘ്രപക്തിം
അതിദ്രവം പീനസകാസമേഹ-
സ്യന്ദാൻ കരോത്യഗ്നിബലം ച ഹന്തി

129 അതിമധുരമനലശമം

ഭുക്തസാത്മ്യം ന പുഷ്ടയേ വപുഷഃ

അതിലവണമചക്ഷുഷ്യം

തീക്ഷ്ണാത്യമ്ലം ജരാ സാക്ഷാൽ-

രൂക്ഷം ബലവർണനാശം (രൂക്ഷമായ ആഹാരം ബലത്തിന്നും വർണത്തിന്നും ഹാനിയും) ത്വഗ്രൂക്ഷതാം വാതശകൃന്നിരോധം (തൊലിയ്ക്കു പരുപരുപ്പും വായുവിന്നും മലത്തിന്നും തടസ്സവും) സ്നിഗ്ദ്ധം തു അതിശ്ലേഷ്മചയ പ്രസേകഹൃദ്ഗൌരവാലസ്യരുചിപ്രണാശാൻ (സ്നിഗ്ദ്ധമായ ആഹാരമാകട്ടെ, അധികമായ കഫത്തിൻെറ വൃദ്ധിയും വായിൽ വെള്ളം തെളിയലും ഹൃദയത്തിന്നുകനവും ഉത്സാഹമില്ലായ്മ രുചിയില്ലായ്മ എന്നിവയും) അത്യുഷ്ണം അന്നം മദദാഹതൃഷ്ണാബല പ്രണാശഭ്രമരക്തപിത്തം (അത്യുഷ്ണമായ ആഹാരം, മദം, നീറ്റം, വെള്ളം ദാഹം, ബലഹാനി, തലചുറ്റ്, രക്തപിത്തം എന്നിവയും) ശീതം തുസാദാരുചിവഹ്നിസാദഹൃല്ലാസവിഷ്ടംഭനരോമഹർഷാൻ (ശീതമാകട്ടെ, തളർച്ച, രുചിയില്ലായ്മ, അഗ്നിമാന്ദ്യം നെഞ്ചുകലിപ്പ്, വിഷ്ടംഭം, രോമാഞ്ചം എന്നിവയും) അതിസ്ഥിരം മൂത്രശകൃദ്വിബന്ധം അതൃപ്തിം അവ്യാപ്തിം അശീഘ്രപാകം ച കരോതി (അതിസ്ഥിരമായ അന്നം മൂത്രത്തിന്നും തടസ്സവും തൃപ്തിയാവായ്കയും, വേഗത്തിൽ ദഹിയ്ക്കായ്കയും ഉണ്ടാക്കുന്നു) അതിദ്രവം പീനസകാസമേഹസ്യന്ദാൻ കരോതി (അതിദ്രവമായ ആഹാരം നീർവീഴ്ച, ചുമ, പ്രമേഹം, കഫത്തിൻെറ ഇളക്കം എന്നിവയെ ഉണ്ടാക്കുകയും അഗ്നിയുടെ ബലത്തെ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു) അതിമധുരം അനലശമനം (അധികം മധുരമായിട്ടുള്ളത് അഗ്നിയെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നു) അസാത്മ്യം ഭുക്തം വപുഷഃ പുഷ്ടയേ ന ഭവതി (സാത്മ്യമല്ലാത്ത ഭക്ഷണം ശരീരത്തിന്നു പുഷ്ടിയുണ്ടാക്കുന്നില്ല) അതിലവണം അചക്ഷുഷ്യം (അധികം ഉപ്പുള്ളത് കണ്ണിന്നുനന്നല്ല) തീക്ഷ്ണാത്യമ്ലം സാക്ഷാൽ ജരാ (തീക്ഷ്ണത ഏറിയതും പുളികൂടിയതും പ്രത്യക്ഷമായ ജര തന്നെയാകുന്നു-ജരയെ വളർത്തുകയും വർധിപ്പിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു)

ആഹാരത്തിൻെറ അത്യുപയോഗം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ചില സംഗതികളെ സൂചിപ്പിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു. ഗുണങ്ങളും രസങ്ങളും അഹിതവും അമിതവുമാകാത്തവിധം ആഹാരത്തെ യോജിപ്പിയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു.

130 ഇതി വിധിമവലംബ്യ യോ/ന്നപാനം

ബലമിവ വിഗ്രഹവൽ സതോപയുങ്ക്തേ

തനുമപി തനുജാം രുജാം ത്വനാപ്യ

വ്രജതി നരഃ സ സമാശതസ്യ പാരം

യഃ (യാതൊരുവൻ) ഇതിവിധിം അവലംബ്യ അന്നപാനം (ഇപ്രകാരമുള്ള വിധിയെ അനുസരിച്ച് അന്നപാനങ്ങളെ) വിഗ്രഹവൽ ബലം ഇവ സദാ ഉപയുങ്ക്തേ (ശരീരം ധരിച്ച ബലത്തെ എന്നപോലെ നിത്യം ശീലിയ്ക്കുന്നുവോ) സഃ

നരഃ തു തനുജാം രുജാംതനും അപി അനാപ്യ (ആ മനുഷ്യനാകട്ടെ ദോഷം കോപിച്ചു ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന രോഗം അല്പംപോലും ബാധിയ്ക്കാതെ) സമാശതസ്യപാരം വ്രജതി (നൂറുസംവത്സരമാകുന്ന പൂർണായുസ്സിൻെറ അപ്പുറത്തേയ്ക്കും കടക്കുന്നു)

ഹിതവും മിതവുമായ ആഹാരം പ്രത്യക്ഷമാകുന്നബലം തന്നെയാകുന്നു. ഇങ്ങനെ പഥ്യമായ ജീവിതംകൊണ്ട് നിജമായ രോഗം ലേശവും ബാധിയ്ക്കാതെ നിയതമായ ആയുസ്സുമുഴുവൻ അനുഭവിയ്ക്കാൻ കഴിയും ആഗന്തുക്കളായ രോഗങ്ങൾ ബാധിയ്ക്കാതെ മറ്റുതരത്തിലും ശ്രദ്ധിയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ഇതി വാഗ്ഭടകൃതാവഷ്ടാംഗസംഗ്രഹേ

സൂത്രസ്ഥാനേ ദശമോ/ധ്യായഃ-

ഇങ്ങനെ വാഗ്ഭടകൃതിയായ അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹത്തിൽ സൂത്രസ്ഥാനത്തിൽ അന്നപാനവിധിയെന്ന പത്താം അധ്യായം ഗുരുകാരുണ്യംകൊണ്ടു വ്യാഖ്യാനിയ്ക്കപ്പെട്ടു.

ശ്രീഃ

അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹഃ

സൂത്രസ്ഥാനം

ഏകാദശഃ അധ്യായഃ (പതിനൊന്നാമധ്യായം)

മാത്രാശിതീയം

അഥാതോ മാത്രശിതീയം നാമാധ്യായം വ്യാഖ്യാ സ്യാമഃ ഇതി ഹ സ്മാഹുരാത്രേയാദയോ മഹർഷയഃ

അഥ അതഃ (അനന്തരം പ്രസക്തമായിരിയ്ക്കുകകൊണ്ട്) മാത്രാശിതീയം നാമ അധ്യായം വ്യാഖ്യാസ്യാമഃ (മാത്രാശിതീയം എന്നുപേരായ അധ്യായത്തെ വിസ്തരിച്ചു പറഞ്ഞുതരാം) ഇതി ഹ (എന്നിപ്രകാരം കരുണയോടുകൂടി) ആത്രേയാദയഃ മഹർഷയഃ അഹുഃ സ്മ (ആത്രേയൻ തുടങ്ങിയ മഹർഷിമാർ അരുളിചെയ്തു).

അമാത്രാശനത്തെക്കുറിച്ചു ഇനി പറയുന്നുണ്ടെന്നു മുമ്പിലത്തെ അധ്യായത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അമാത്രയെക്കുറിച്ചറിയുന്നതിന്ന് മാത്രയെക്കുറിച്ചറിയണമല്ലൊ. അശിതം=ഭക്ഷണം. മാത്രനുസരിച്ചുള്ള ഭക്ഷണം മാത്രാശിതം-മാത്രാശിതത്തെസംബന്ധിയ്ക്കുന്നത് മാത്രാശിതീയം. അന്നംകൊണ്ടു കക്ഷിയുടെ അർദ്ധഭാഗം എന്നു അളവുകൊണ്ടൊരു മാത്ര പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു. ഇവിടെ അന്നത്തിൻെറ ഗുണം കൊണ്ടാണു പറയപ്പെടുന്നത്.

2-3 മാത്രാശീ സ്യാൽ । മാത്രാ പുനരഗ്നിബലാഹാരദ്രവ്യാപേക്ഷിണീ । കുക്ഷേരപ്രതിപീഡനമാഹാരേണ ഹൃദയസ്യാസംരോധഃ പർശ്വയോരവിപാടനമനതിഗൌരവമുദരസ്യപ്രീണനമിന്ദ്രിയാണാംക്ഷുൽപിപാസോപരതിഃ സ്ഥാനാസനശയനഗമനോച്ഛ്വാസപ്രശ്വാസഹാസ്യസങ്കഥാസു സുഖാനുവൃത്തിഃ സായം പ്രാതശ്ചസുഖേന പരിണമനം ബലവർണോപചയകരത്വം ചേതി മാത്രായാ ലക്ഷണം.

മാത്രാശീ സ്യാൽ (മാത്രയ്ക്കുതക്കവണ്ണം ആഹാരം കഴിയ്ക്കണം) മാത്രാ പുനഃ അഗ്നിബലാഹാരദ്രവ്യാപേക്ഷിണീ (മാത്രയാകട്ടെ അഗ്നിബലത്തെയും അഹാരദ്രവ്യത്തേയും അപേക്ഷിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു) ആഹാരേണ കക്ഷേഃ അപ്രതിപീഡനം (ആഹാരംകൊണ്ട് വയറിന്നു തിങ്ങലില്ലായ്ക) ഹൃദയസ്യ അസംരോധഃ (ഹൃദയത്തിന്ന് അമർച്ചയില്ലായ്ക) പാർശ്വയോഃ അവിപാടനം (വാരിപ്പുറങ്ങൾ

പൊട്ടും പോലെയിരിയ്ക്കായ്ക) ഉദരസ്യ അനതിഗൌരവം (വയറിന് അധികം കനം തോന്നായ്ക) ഇന്ദ്രിയാണാം പ്രീണനം (ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു പ്രീതിയുണ്ടാവുക) ക്ഷുൽപിപാസോപരതിഃ (വിശപ്പും ദാഹവും ശമിയ്ക്കൽ) സ്ഥാനാസനശയനഗമനോച്ഛ്വാസപ്രശ്വാസഹാസ്യസങ്കഥാസുസുഖാനുവൃത്തിഃ (നില്ക്കുക, ഇരിയ്ക്കുക, കിടക്കുക, നടക്കുക, ശ്വസിയ്ക്കുക, നിശ്വസിയ്ക്കുക, ചിരിയ്ക്കുക, സംസാരിയ്ക്കുക എന്നിവയ്ക്കു വിഷമം തോന്നായ്ക, സുഖംതോന്നുക) സായം പ്രാതഃ ച സുഖേന പരിണമനം (വൈകിട്ടും കാലത്തും സുഖമായി ദഹിച്ചിരിയ്ക്കുക) ബലവർണോപചയതകരത്വം (ബലം വർണം പുഷ്ടി എന്നിവ വേണ്ടപോലുണ്ടാവുക) ച ഇതി മാത്രായാഃ ലക്ഷണം (എന്നിങ്ങനെ മാത്രയുടെ ലക്ഷണമാകുന്നു)

മാത്രവേണ്ടവിധമിരുന്നാൽ ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നു. ആഹാരം കാലത്തു കഴിച്ചതു വൈകിട്ടും വൈകിട്ടു കഴിച്ചതു കാലത്തും വല്ലവണ്ണം ദഹിച്ചുവിശപ്പുണ്ടാകണം.

4-7 ത്രിഭാഗസൌഹിത്യമർദ്ധസൌഹിത്യം വാ ഗുരുണാമുപദിശ്യതേ । ലഘൂനാമപി നാതിസൌഹിത്യം । അനിലാനലഗുണബഹുലാനി ഹി ലഘൂനി തുല്യഗുണത്വാദഗ്നിസന്ധുക്ഷണാന്യവിധിനാ ചാല്പദോഷാണി । ഇതരാണി തു പൃഥിവീ സലില ഗുണബഹുലാന്യസാമാന്യാദ്വിപരീതാന്യന്യത്ര വ്യായാമാഗ്നിബലാൽ ।

ഗുരുണാം തു (ഗുരുക്കളായ ദ്രവ്യങ്ങൾക്കാകട്ടെ) ത്രിഭാഗസൌഹിത്യം അർധസൌഹിത്യം വാ മാത്രാ ഉപദിശ്യതേ (മൂന്നിലൊന്നു തൃപ്തിയോ പകുതി തൃപ്തിയോ മാത്രയായി ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്നു) ലഘൂനാം അപി നാതിസൌഹിത്യം (ലഘുദ്രവ്യങ്ങൾക്കും അധികം തൃപ്തി ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്നില്ല.) ലഘൂനി ഹി (ലഘുക്കളായ ദ്രവ്യങ്ങളാകട്ടെ) അനിലാനലഗുണബഹുലാനി തുല്യഗുണത്വാൽ അഗ്നിസന്ധുക്ഷണാനി (വായുവിൻെറയും അഗ്നിയുടെയും ഗുണങ്ങൾ അധികമായിരിയ്ക്കുന്നവയായി, ഗുണംകൊണ്ടു സദൃശമാകയാൽ അഗ്നിയെ ദീപ്തമാക്കുന്നു) അവിധിനാ ച അല്പദോഷാണി (വിധിതെറ്റിക്കഴിച്ചാൽ പോലും അത്രദോഷമുള്ളവയല്ല) ഇതരാണി തു (മറ്റുള്ളവ, ഗുരുക്കൾ ആകട്ടെ) പൃഥിവീസലിലഗുണബഹുലാനി അസാമാന്യാൽ വിപരീതാനി വ്യായാമാഗ്നിബലാത് അന്യത്ര (ഭൂമിയുടേയും ജലത്തിൻെറയും ഗുണങ്ങൾ അധികമുള്ളവയായി, സാദൃശ്യമില്ലായ്കയാൽ, അഗ്നിയ്ക്കു വിപരീതങ്ങളാകുന്നു, വ്യായാമവും അഗ്നിബലവും ഉള്ളവർക്കൊഴിച്ച്)

സൌഹിത്യത്തിന്നു വയറുനിറഞ്ഞുവെന്ന തോന്നൽ എന്നർത്ഥം അതിന്നു തൃപ്തിയെന്നും പറയുന്നു. എല്ലാ ദ്രവ്യങ്ങളും പഞ്ചഭൂതമയങ്ങളാണല്ലോ. ഘടകങ്ങളായ ഭൂതങ്ങളുടെ താരതമ്യമനുസരിച്ചാണു ദ്രവ്യങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ ഇരിയ്ക്കുക. വായു അഗ്നി എന്നീ ഭൂതങ്ങളുടെ ആധിക്യത്തിലാണു ലഘുദ്രവ്യമുണ്ടാവുക. അതു സ്വാഭാവികമായിത്തന്നെ സാമാന്യംകൊണ്ട് (വൃദ്ധിസ്സമാ

നൈസ്സർവ്വത്ര) അഗ്നിയെ ദീപ്തമാക്കും. വേഗത്തിൽ ദഗ്ദ്ധമാവുകയും ചെയ്യും. ഭൂമി ജലം എന്നീ ഭൂതങ്ങളുടെ ആധിക്യത്തിലുള്ള ഗുരുദ്രവ്യങ്ങളാകട്ടെ, സമാനങ്ങളല്ലായ്കയാൽ വൈപരീത്യംകൊണ്ട് അഗ്നിയെ മന്ദമാക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ലഘുദ്രവ്യങ്ങൾ കുറച്ചൊക്കെ പിഴച്ചുപയോഗിച്ചാലും അത്രയ്ക്കു ദോഷകാരിയാവുകയില്ല. ഗുരുദ്രവ്യങ്ങളാകട്ടെ അധികം ദോഷകാരിയായിത്തീരും. ഗുരുദ്രവ്യങ്ങൾ അധികം പോഷകങ്ങളാകയാൽ ലഘുദ്രവ്യങ്ങളുടെ അത്രകഴിയ്ക്കേണ്ട ആവശ്യവുമില്ല. വ്യായാമം ഉള്ളവർക്ക് ധാതുക്ഷയംകൊണ്ടു പോഷണം അധികം ആവശ്യമാകുന്നു. വ്യായാമംകൊണ്ടുദീപ്തമായ അഗ്നിയിൽ ഗുരുദ്രവ്യങ്ങൾ വേഗത്തിൽ പക്വമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. അഗ്നിയ്ക്കു നല്ല ബലമുണ്ടെങ്കിൽ എന്തും ദഹിയ്ക്കും. വ്യായാമം പോലെ അഗ്നിയ്ക്കു ബലമുണ്ടാക്കുന്നതൊന്നുമില്ല.

8-10 **അമാത്രാ പുനരശനസ്യ ഹീനതാധിക്യം ച । തത്ര ഹീന മാത്രമശനം ബലവർണോപചയമനോബുദ്ധീന്ദ്രിയോപഘാതകരം വിബന്ധകൃദവൃഷ്യമനായുഷ്യമനൌജസ്യം സാരവിധ്മാപനമലക്ഷമീജനനമശീതേശ്ച വാതവികാരാണാമായതനം। അതിമാത്രം പുനസ്സർവ്വദോഷപ്രകോപണമാഹുഃ**

അമാത്രാ പുനഃ (അമാത്രയാകട്ടെ) അശനസ്യ ഹീനതാ ആധിക്യം ച (ഭക്ഷണത്തിൻെറ കൂടുതലും കുറവുമാകുന്നു) തത്ര ഹീനമാത്രം അശനം (അവയിൽ അളവുകുറഞ്ഞ ഭക്ഷണം) ബലവർണോപചയമനോബുദ്ധീന്ദ്രിയോപഘാതകരം (ബലം, വർണം, പുഷ്ടി, മനസ്സ്, ബുദ്ധി, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കുഹാനി ഉണ്ടാക്കുന്നതും) വിബന്ധകൃത് അവൃഷ്യം അനായുഷ്യം അനൌജസ്യം (മലബന്ധത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും പൌരുഷത്തെ ക്ഷയിപ്പിയ്ക്കുന്നതും, ആയുസ്സിനെ കുറയ്ക്കുന്നതും ഓജസ്സിനെ ഹീനമാക്കുന്നതും) സാരവിധ്മാപനം അലക്ഷ്മീജനനം അശീതേഃ വാതവികാരാണാം ആയതനം ച (കരുത്തിനെക്കുറിയ്ക്കുന്നതും തേജസ്സിനെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതും എൺപതുകൂട്ടം വാതരോഗങ്ങൾക്കും കാരണവുമാകുന്നു) അതിമാത്രം പുനഃ സർവ്വദോഷപ്രകോപണം ആഹുഃ (അതിമാത്രമായ ആഹാരം ആകട്ടെ എല്ലാ ദോഷങ്ങളേയും പ്രകോപിപ്പിയ്ക്കുന്നതാണെന്നു പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു.)

ബലാദികൾ ആഹാരത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു. ആഹാരത്തിൻെറ കുറവിൽ ശരീരത്തിൽ രൂക്ഷതാദി ഗുണങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുകയും അതു എല്ലാത്തരത്തിലുള്ള വാതവികാരങ്ങളേയും ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കേവലമായി (മറ്റുദോഷങ്ങളോടുബന്ധം കൂടാതെ) വാതം കോപിച്ചു എൺപതുതരം വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകാമെന്ന നിർണയിയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അതിമാത്രമായ ആഹാരം, അതിലെ ഘടകങ്ങളുടെ സ്വഭാവമനുസരിച്ചു എല്ലാ ദോഷങ്ങളേയും ഏതുദോഷത്തേയും കോപിപ്പിയ്ക്കുന്നു.

11-12 തേന ഹി പ്രപീഡ്യമാനാ വാതാദയോ യുഗപൽ പ്രകു
പിതാഃ കക്ഷ്യേകദേശസ്ഥാസ്തദേവാപരിപക്വമാവിശ്യവിഷ്ടം
ഭയന്തോ/ലസകമഭിനിർവ്വർത്തിയന്തി । സഹസാ വാധരോത്തരാ
ഭ്യാം മാർഗ്ഗാഭ്യോം പ്രച്യാവയന്തോ വിഷുചികാം। അപി ച-
13 പ്രായാതി നോർധ്വം നാധസ്താദാഹാരോ ന ച പച്യതേ
ആമാശയേ/ലസീഭൂതസ്തേന സോ/ലസകഃ സ്മൃതഃ
14 വിവിധൈർവ്വേദനോൽഭേദൈർവായ്വാദിഭൃശകോപതഃ
സുചീഭിരിവ ഗാത്രാണി വിധ്യതീതി വിഷൂചികാ

തേന ഹി പീഡ്യമാനാഃ വാതാദയഃ (അതിനാലാകട്ടെ ഉൽക്ലേശിപ്പിയ്ക്കപ്പെടുന്നവാതം മുതലായവ) യുഗപൽ പ്രകുപിതാഃ കക്ഷ്യേകദേശസ്ഥാഃ (ഒന്നിച്ചു കോപിച്ചു ആമാശയത്തിൻെറ ഒരു ഭാഗത്തിരുന്ന്) അപരിപക്വം തത് ഏവ ആവിശ്യ (വേണ്ടപോലെ ദഹിയ്ക്കാത്ത അതിൽ കലർന്ന്) വിഷ്ടംഭയന്തഃ അലസകം (വിഷ്ടംഭിപ്പിച്ച് സ്തബ്ധമാക്കിത്തീർത്ത് അലസകത്തേയോ) സഹസാ അധരോത്തരാഭ്യാം മാർഗ്ഗാഭ്യാം പ്രച്യാവയന്തഃ വിഷുചികാം (പെട്ടെന്നുതന്നെ മേല്പോട്ടും താഴോട്ടുമുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളിൽകൂടി-വായിൽ കൂടിയും ഗുദത്തിൽ കൂടിയും തള്ളിവിട്ടുകൊണ്ടു വിഷൂചികയേയോ) അഭിനിർവർത്തയന്തി (ഉണ്ടാക്കുന്നു) അപി ച (എന്നുതന്നെയല്ല) ആഹാരഃ ഊർധ്വം ന പ്രയാതി അധസ്താൽ ന പ്രയാതി (ആഹാരം മേല്പോട്ട്പോകുന്നില്ല, താഴോട്ടും പോകുന്നില്ല) ന പച്യതേ ച പാകപ്പെടുന്നുമില്ല) ആമാശയേ അലസീഭുതഃ (ആമാശയത്തിൽ അലസമായിക്കിടക്കുന്നു) തേന സഃ രോഗഃ അലസകഃ സ്മൃതഃ (അതുകൊണ്ട് ആരോഗം അലസകമെന്നു പറയപ്പെടുന്നു) വായ്വാദിഭൃശകോപതഃ (വാതപിത്തകഫങ്ങളുടെ ശക്തിയേറിയ കോപം കൊണ്ട് വിവിധൈഃ വേദനോത്ഭേദൈ? (പലതരത്തിലുള്ള വേദനകളുണ്ടായി) സൂചികളെക്കൊണ്ടു അവയവങ്ങളെ തുളയ്ക്കുന്നു എന്നതുപോലെയിരിയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ടു വിഷൂചിക എന്നു പറയപ്പെടുന്നു.)

അതിമാത്രമായ ആഹാരം ഒന്നുകിൽ ആമാശയത്തിൽ സ്തബ്ധമായിഅലസകത്തേയോ, അല്ലെങ്കിൽ ഛർദ്ദിയും വയറിളക്കവുമായി വിഷുചികയേയോ ഉണ്ടാക്കുന്നു. സ്വഭാവം ആ രണ്ടു രോഗങ്ങളുടെ പേരിൻെറ അന്വർത്ഥതയെ വ്യക്തമാക്കുന്നു. രോഗത്തിന്നു കല്പിയ്ക്കപ്പെട്ട പേരുകൾ ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ അന്വർത്ഥമായിരിയ്ക്കും.

15-17 തത്രവാതഃ ശൂലാനാഹംഗമർദ്ദമുഖശോഷപ്രലാപകമ്പമൂർച്ഛാഭ്രമജൃംഭോദ്വേഷ്ടനാക്ഷിപ്രവേശശിരോഹൃദയാതിരുക്സിരാകുഞ്ചനസ്തംഭനാനി കരോതി । പിത്തം പുനർജ്വരാതിസാരാന്തർദാഹവൈവർണ്യതൃഷ്ണാമദഭ്രമപ്രളയനാനി। ശ്ലേഷ്മാതു ഛർദ്ദ്യ രോചകപ്രസേകാങ്ഗസാദാവിപാകശീതജ്വരഗാത്രഗൌരവാണി ।

തത്ര വാതഃ (അതിൽ വാതം) ശൂലാനാഹാംഗമർദ്ദമുഖശോഷപ്രലാപകകമ്പമൂർച്ഛാഭ്രമജൃംഭോദ്വേഷ്ടാക്ഷിപ്രവേശശിരോഹൃദയാതിരുക്‌സിരാകുഞ്ചനസ്തംഭനാനി (വേദന, വയർവീർപ്പ്, മേൽകുത്തിനോവ്, വായവരൾച്ച, പേയ്പറയൽ, വിറ, മോഹാലസ്യം, തലചുറ്റ്, കോട്ടുവായ്, കെട്ടുംപോലെ തോന്നൽ, കണ്ണു താഴ്ന്നുപോകൽ, ശക്തിയായ തലവേദന, ഹൃദയത്തിൽ വല്ലാതെ വേദന, സിരകൾക്കു വലിച്ചൽ, സ്തംഭനം എന്നിവയെ ഉണ്ടാക്കുന്നു) പിത്തം പുനഃ (പിത്തമാകട്ടെ) ജ്വരാതിസാരാന്തർദാഹതൃഷ്ണാമദഭ്രമപ്രലയനാനി (ജ്വരം, അതിസാരം, ഉള്ളിൽ എരിച്ചൽ, തൃഷ്ണ, മദം, ഭ്രമം, മാഹാലസ്യം എന്നിവയെ ഉണ്ടാക്കുന്നു). ശ്ലേഷ്മാ തു ഛർദ്ദ്യരോചകപ്രസേകാങ്ഗസാദാവിപാകശീതജ്വരഗാത്രഗൌരവാണി) (കഫമാകട്ടെ, ഛർദ്ദി, രുചിയില്ലായ്മ, വായിൽ വെള്ളംതെളിയൽ, തളർച്ച, അഗ്നിമാന്ദ്യം, വിറപ്പനി, ദേഹത്തിന്നുകനം എന്നിവയെ ഉണ്ടാക്കുന്നു.

ഏതുരോഗവും ദോഷങ്ങളുടെ വൈഷമ്യംകൊണ്ടാണുണ്ടാവുക. ലക്ഷണങ്ങൾ കൊണ്ടു ഏതു ദോഷമാണു പ്രത്യേകിച്ചും കോപിച്ചിരിയ്ക്കുന്നത് എന്നറിയാം. രോഗമേതായാലും ഈവക ലക്ഷണങ്ങൾ ദോഷവിശേഷത്തെ സൂചിപ്പിയ്ക്കുന്നു.

18-23 **വിശേഷതസ്തുദുർബലസ്യാല്പവഹ്നേർബഹുശ്ലേഷ്മണോ വാത മൂത്രപുരീഷവേഗവിധാരിണോ/ന്നപാനമനിലപ്രപീഡിതം ശ്ലേഷ്മണാ വിബദ്ധമാർഗമലസത്വാദബഹിർമുഖീഭവൽ ഛർദ്ദ്യതീസാരവർജ്ജാനി യഥോക്താനി ശൂലാദീന്യുപജനയത്യതി മാത്രാണി । സോ/ലസഃ । അതിമാത്രദുഷ്ടാസ്തുദോഷാഃ പ്രദുഷ്ടാമബദ്ധമാർഗാഃ തീര്യഗ്ഗച്ഛന്തഃ കദാചിദസ്യ ശരീരം ദണ്ഡവൽസ്തംഭയന്തി । തതസ്തമലസകമസാധ്യം ബ്രുവതേ । വിരുദ്ധാധ്യാശനാജീർണശീലിനഃ പുനരാമദോഷമാമവിഷമാമനന്തി । വിഷസദൃശലിംഗത്വാൽ തൽപരമസാധ്യാനാം ആശുകാരി തയാ വിരുദ്ധോപക്രമത്വാച്ച ।**

വിശേഷതഃ തു (വിശേഷിച്ചും) ദുർബലസ്യ അല്പവഹ്നേഃ (ബലമില്ലാത്തവന്നും അഗ്നിമാന്ദ്യമുള്ളവന്നും) ബഹുശ്ലേഷ്മണഃ വാതമൂത്രപുരീഷവേഗധാരിണഃ (കഫം വളരെ വർധിച്ചിരിയ്ക്കുന്നവന്നും വാതം, മൂത്രം, പുരീഷം എന്നിവയുടെ വേഗങ്ങളെ ധരിയ്ക്കുക ശീലമായിട്ടുള്ളവന്നും) അനിലപ്രപീഡിതം അന്നപാനം (വായുവിനാൽ പീഡിതമായ അന്നപാനം) ശ്ലേഷ്മണാവിബദ്ധമാർഗം (കഫത്താൽ മാർഗം തടയപ്പെട്ടതായി) അലസത്വാൽ അബഹിർമ്മുഖീഭവൽ (അലസമാകനിമിത്തം ബഹിർഗമിയ്ക്കുന്നതിന്നുദ്യമിയ്ക്കാതെ) ഛർദ്യതീസാരവർജ്ജാനി യഥോക്താനി ശൂലാദീനി അതിമാത്രാണി ജനയതി (ഛർദ്ദിയും അതിസാരവും ഒഴിച്ചുള്ള ശൂലം മുതലായ ലക്ഷണങ്ങളെ അത്യധികമായി ഉണ്ടാക്കുന്നു) അതിമാത്രദുഷ്ടാഃ തു ദോഷാഃ പ്രദുഷ്ടാമബദ്ധമാർഗാഃ (അളവിലേറെ ദുഷിച്ച ദോഷങ്ങൾ ആകട്ടെ ദുഷ്ടമായ ആമത്താൽ വഴി തടയപ്പെട്ടവയായി) തിര്യക് ഗച്ഛന്തഃ (തിര്യക്കായിസഞ്ചരിച്ച്) കദാചിൽ അസ്യശരീരം ദണ്ഡവൽ

സ്തംഭയന്തി (ചിലപ്പോൾ അവൻെറ ശരീരത്തെ ദണ്ഡംപോലെ സ്തംഭിപ്പിയ്ക്കുന്നു) തതഃ തം അലസകം ആചാര്യാഃ അസാധ്യം ബ്രുവതേ (അതുകൊണ്ടു ആ അലസകത്തെ ആചാര്യന്മാർ അസാധ്യം എന്നു പറയുന്നു) വിരുദ്ധാധ്യശനാജീർണശീലിനഃ പുനഃ (വിരുദ്ധാശനവും അത്യശനവും അജീർണാശനവും ശീലമാക്കിയിട്ടുള്ളന്ന് ആകട്ടെ) ആമദോഷം ആമവിഷം ആമനന്തി (ആമദോഷത്തെ ആമവിഷമെന്നു പറയുന്നു) വിഷസദൃശലിംഗത്വാൽ (വിഷത്തിന്ന്-വിഷഭുക്തനു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതിന്നു-തുല്യമായ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളതുകൊണ്ടും) ആശുകാരിതയാ വിരുദ്ധോപക്രമത്വാൽ ച (പെട്ടെന്നു അപകടപ്പെടുത്തുകകൊണ്ടും, ചികിത്സയിൽ വൈരുധ്യം ഉള്ളതുകൊണ്ടും) തത് അസാധ്യാനാം പരം (അത് അസാധ്യങ്ങളിൽവെച്ച് അഗ്ര്യമാകുന്നു)

ശരീരത്തെ ദണ്ഡംപോലെ സ്തംഭിപ്പിയ്ക്കുന്ന അലസകത്തെ ദണ്ഡകാലസകം എന്നുപറയുന്നു. മേല്പോട്ടും കീഴ്പോട്ടും പോകാൻ വയ്യാത്തവിധം കോഷ്ഠത്തിൽ മാർഗരോധമുണ്ടാകുമ്പോൾ ദോഷങ്ങൾ തിര്യക്കായി സഞ്ചരിയ്ക്കുന്നു. മോലോട്ടും താഴോട്ടുമല്ലാതെ, കോഷ്ഠത്തിത്തന്നെ മറ്റൊരു തരം ഗതിയുണ്ടാകാൻ നിവൃത്തിയില്ലല്ലോ. അതുകൊണ്ടു കോഷ്ഠത്തിൽനിന്നു ധാതുക്കളിലേയ്ക്കുള്ള സ്രോതസ്സുകളിൽ കൂടിയുള്ള ഗതിയാവണം തിര്യഗ്ഗതി ആമം എന്നത് അജീർണവും ദുഷ്ടവുമായ ആഹാരരസം തന്നെയാകുന്നു ആമത്തിന്നും ഉഷ്ണവും വിഷത്തിന്നു ശീതവുമായ ഉപക്രമം വേണം അതുരണ്ടും പ്രസക്തമായ ആമവിഷം, ഒരേസമയത്ത് അതുരണ്ടും ചെയ്യാൻ കഴിയായ്കനിമിത്തം വിരുദ്ധോപക്രമമാകുന്നു. മാറിമാറി പരീക്ഷിയ്ക്കുന്നതിന്നു അവസരമില്ലാത്ത വിധം അതു ആശുകാരിയുമാകുന്നു.

23-24 **ന ച കേവലം മാത്രയൈവ കൃത്സ്നമാഹാരഫലമവാപ്തും ശക്യം സ്വഭാവാദീനാം ഭിന്നഫലത്വാൽ ! തഥാ ഹി ഗുരുരൂക്ഷശുഷ്ക്കശീതദ്വിഷ്ടവിഷ്ടംഭിവിദാഹ്യശുചിവിരുദ്ധാത്യംബുപാനദ്രവമകാലേ കാലേ വാ കാമക്രോധലോഭേർഷ്യാഹ്രീശോകോദ്വേഗഭയക്ഷുദുപതപ്തേന വാ യദന്നപാനമുപയുജ്യതേ തദപ്യാമമേവ പ്രദൂഷയതി**

മാത്രയാ ഏവ കേവലം (മാത്രകൊണ്ടുമാത്രം) കൃത്സ്നം ആഹാരഫലം അവാപ്തും ന ച ശക്യം (പൂർണമായ ആഹാരത്തിൻെറ പ്രയോജനത്തെ നേടുവാൻ കഴിയുകയില്ല) സ്വഭാവാദീനാം ഭിന്നഫലത്വാൽ (സ്വഭാവം മുതലായതിന്നു പ്രത്യേകം പ്രയോജനമുള്ളതുകൊണ്ട്) തഥാ ഹി (അതിപ്രകാരമാണല്ലോ) ഗുരുരൂക്ഷശുഷ്ക്കശീതദ്വിഷ്ടവിഷ്ടംഭിവിദാഹ്യശുചിവിരുദ്ധാത്യംബുപാനദ്രവം (ഗുരു, രൂക്ഷം, ശുഷ്ക്കം, ശീതം, ദ്വിഷ്ടം, വിഷ്ടംഭി; വിദാഹി, അശുചി, വിരുദ്ധം, അത്യംബുപാനംദ്രവം എന്നിങ്ങനെയുള്ളതോ) അകാലേ (കാലംതെറ്റിയതോ) കാലേ വാ കാമക്രോധലോഭേർഷ്യാഹ്രീശോകോദ്വേഗഭയക്ഷുദുപതപ്തേന വാ (കാലത്തിൽതന്നെയെങ്കിലും കാമം, ക്രോധം, ലോഭം, ഈർഷ്യ, ലജ്ജ, ശോകം, ഉദ്വേഗം, ഭയം എന്നിവയാലും വിശപ്പിനാലും ക്ലേശിച്ചിരിയ്ക്കുന്നവനാലോ) യദ്

അന്നപാനം ഉപയുജ്യതേ തദ് അപി ആമം ഏവ പ്രദൂഷയതി (കഴിയ്ക്കപ്പെടുന്ന അന്നപാനവും ആമത്തെ ദുഷിപ്പിയ്ക്കുന്നു)

അത്യംബുപാനം=ധരാളം വെള്ളം കുടിച്ചിട്ടുള്ളത്. ദ്രവം=ദ്രവപ്രായം, ദിഷ്ടം =വെറുക്കപ്പെട്ടത്. ഹ്രീ=ലജ്ജ ഉദ്വേഗം=പരിഭ്രമം. ആമത്തെ ദുഷിപ്പിയ്ക്കുന്നു. എന്നതിന്നുവേണ്ടവിധം പരിണതമാകാതെ ആമത്തെ ഉളവാക്കി ദുഷിപ്പിയ്ക്കുന്നു എന്നു താൽപര്യം. ആഹാരം മാത്രകൊണ്ടു മിതം ആയിരുന്നാൽ മാത്രം പോര, സ്വഭാവം മുതലായതുകൊണ്ടു ഹിതവുമാകണം. ആഹാരപാകത്തിൽ മാത്രമല്ല ശാരീരങ്ങളായ എല്ലാ പ്രക്രിയകളിലും മനോഭാവങ്ങൾ തികച്ചും സ്വാധീനത ചെലുത്തുന്നുണ്ട്.

25-29 തത്ര സാധ്യമാമം ദുഷ്ടമലസീഭൂതമുല്ലിഖേൽ പായയിത്വാസലവണം ഉഷ്ണം വാരി । തഥാ ത്വച്ഛർദ്ദയന്തമതിലീനദോഷം കൃഷ്ണാനാഗദന്തീകല്ക്കയുക്തം പായയേൽ । മദനഫലകഷായം വാപിപ്പലീസിദ്ധാർത്ഥകല്ക്കയുക്തം ദന്തീമാഗധികാവചൂർണിതം വാ കോശാതകീരസം । അവസ്ഥാപേക്ഷി വാ വമനകല്പോക്താനി തീഷ്ണവമനാനി । തതഃ സ്വേദവർത്തി പ്രണിധാനാഭ്യാമുപാചരേൽ

തത്ര (അവിടെ) ദുഷ്ടം അലസീഭൂതം സാധ്യം ആമം (ദുഷിച്ച അലസമായിരിയ്ക്കുന്നതും ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാവുന്നതുമായ ആമത്തെ) സലവണം ഉഷ്ണം വാരി പായയിത്വാ (ഇന്തുപ്പുകലർത്തിയ ചൂടുവെള്ളംകുടിപ്പിച്ച്) ത്വരിതം ഉല്ലിഖേൽ (വേഗം ഛർദ്ദിപ്പിയ്ക്കണം) തഥാ തു അച്ഛർദ്ദയന്തം അതിലീനദോഷം കൃഷ്ണാനാഗദന്തീകല്കയുക്തം സലവണം ഉഷ്ണം വാരി പായയേൽ (അ പ്രകാരം ഛർദ്ദിയ്ക്കാത്ത അതിലീനമായ ദോഷമുള്ളവനെ തിപ്പലി, നാഗദന്തി എന്നിവ അരച്ചു കലക്കി ഇന്തുപ്പുചേർത്ത ചൂടുവെള്ളം കുടിപ്പിയ്ക്കണം) പിപ്പലീസിദ്ധാർത്ഥകകല്ക്കയുക്തം മദനഫലകഷായം വാ (തിപ്പിലയും കടുകും അരച്ചുകലക്കി മലങ്കാരയ്ക്കാക്കഷായമോ) ദന്തീമാഗധി കാവചൂർണിതംകോശാതകീരസം (നാഗദന്തിയും ചീനത്തിപ്പലിയും പൊടിച്ചിട്ടു പുട്ടൽപീരിത്തിൻെറ നീരോ) അവസ്ഥാപേക്ഷി വമനകല്പോക്താനി തീക്ഷ്ണാനി വമനാനി വാ ഉപയോജയേൽ (അവസ്ഥപോലെ വമനകല്പത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള തീക്ഷ്ണങ്ങളായ വമനങ്ങളോ ഉപയോഗിയ്ക്കാം) തതഃ സ്വേദവർത്തിപ്രണിധാനാഭ്യം ഉപാചരേൽ (പിന്നീട് വിയർപ്പിയ്ക്കലും വർത്തിവെയ്ക്കലും കൊണ്ടു പചരിയ്ക്കണം)

ആമത്തിൻെറ ഗാഢത അനുസരിച്ചുവമിപ്പിയ്ക്കുതിന്നു അധികം തീക്ഷ്ണങ്ങളായ ദ്രവ്യങ്ങളുപയോഗിയ്ക്കേണ്ടിവരും. അവസ്ഥാപേക്ഷീ എന്നത് ഏറ്റവും പ്രധാനമാകുന്നു. ആയുർവ്വേദത്തിൽ ചികിത്സ അവസ്ഥാനുവിധാനമാകുന്നു, അവസ്ഥയെ അനുസരിച്ചു പ്രവർത്തിയ്ക്കലാകുന്നു. അതിന്നുവേണ്ടിയാണു ഒരേ രോഗത്തിത്ത്തന്നെ ഓട്ടേറെ ഔഷധങ്ങൾ ഉപദേശിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. വമനത്തിന്നുള്ള ദ്രവ്യങ്ങളേയും യോഗങ്ങളേയും വിധിയ്ക്കുന്നതാണു വമനകല്പം.

വമനംകൊണ്ടു പ്രത്യേകമായും പ്രതിലോമനായിത്തീരുന്ന വായുവിനെ അനുലോമിപ്പിയ്ക്കുന്നതിന്നാണ് വിയർപ്പിയ്ക്കുന്നതും വർത്തിവെയ്ക്കുന്നതും. അലസത്തിൽ ദോഷം സ്ഥിരമാകയാൽ കഫത്തിന്നു പ്രധാന്യം വരുന്നു. സ്ഥിരത്വം കഫത്തിൻെറ ഗുണമാണ്. വിഷൂചികയിൽ ആമംദ്രവവും ചലവുമാകുന്നു. ദ്രവത്വം പിത്തത്തിൻെറയും ചലത്വം വാതത്തിൻേറയും ഗുണമാണ്. അങ്ങനെ പിത്തത്തിൻേറയും വാതത്തിൻേറയും പ്രവർത്തനം നിമിത്തമാണുഛർദ്ദിയും അതിസാരവുമുണ്ടാവുന്നത്. ആമം സഞ്ചയിയ്ക്കുന്നതു കഫസ്ഥാനത്താകയാലാണു ഛർദി. പിത്തത്തിൻെറ വികാരം കൊണ്ടു അതിസാരവും. ഇവിടെ ചികിത്സകൂടി പ്രാസംഗികമായി സൂചിതമായിരിയ്ക്കുന്നുവെങ്കിലും, ശാസ്ത്രം മുഴുവൻ അഭ്യസിയ്ക്കാതെ സ്വസ്ഥവൃത്തം മാത്രം പഠിച്ചു ചികിത്സിയ്ക്കുവാൻ പറപ്പെടരുത്.

അപി ച

30 സദ്യസ്സമൃഗ്വിശുദ്ധസ്യ ശാമ്യന്തി തദുപദ്രവാഃ
ശൂലേ നിരന്നകോഷ്ഠേ/ദ്ഭിഃ കോഷ്ണാഭിശ്ചൂർണിതാഃ പിബേൽ
ഹിംഗുപ്രതിവിഷാവ്യോഷസൌവർച്ചലവചാഭയാഃ
അഥവാ പിപ്പലീമൂലത്രിവൃതാദാരുസൈന്ധവം
ശുണ്ഠീസ്നുക്ക്ഷീരലവണപിപ്പലീമരിചാനി ച
പാഠാമ്ലവേതസക്ഷാരയവാനീപൌഷ്ക്കരാണി വാ

അപി ച (എന്നുമാത്രമല്ല) സമൃഗ്വിശുദ്ധസ്യ സദ്യഃ തദുപദ്രവാഃ ശാമ്യന്തി (നല്ലവണ്ണം ശോധനം ചെയ്യപ്പെട്ടവന്നു പെട്ടെന്നു ആമത്തിൻെറ ഉപദ്രവങ്ങൾ ശമിയ്ക്കുന്നു) നിരന്നകോഷ്ഠേ ശൂലേ സതി (കോഷ്ഠത്തിൽ അന്നമില്ലാതെ വേദനയുണ്ടെങ്കിൽ) ഹിംഗുപ്രതിവിഷാവ്യോഷസൌവർച്ചലവചാഭയാഃ ചൂർണിതാഃ കോഷ്ണാഭിഃ അദ്ഭിഃ പിബേൽ (കായം, അതിവിടയം ത്രികടുകം, തുവർച്ചിലഉപ്പ്, വയമ്പ്, കടുക്കത്തൊണ്ട് എന്നിവപൊടിച്ചു ഇളം ചൂടുള്ളവെള്ളത്തിൽ കുടിയ്ക്കാം) അഥവാ പിപ്പലീമൂലത്രിവൃതാദാരുസൈന്ധവം ശുണ്ഠീസ്നുക്ക്ഷീരലവണപിപ്പലീമരിചാനി ച (അല്ലെങ്കിൽ കാട്ടുതിപ്പലിവേര്, ത്രികോൽപ്പൊക്കൊന്ന, ദേവതാരം ഇന്തുപ്പ് എന്നിവയും ചുക്ക്, കള്ളിപ്പാൽ, ഇന്തുപ്പ്, തിപ്പലി, കുരുമുളകും പൊടിച്ചു സേവിയ്ക്കാം) പാഠാമ്ലവേതസക്ഷാരയവാനീപൌഷ്ക്കരാണിവാ (പാടക്കിഴങ്ങ്, ഞെരിഞാമ്പുളിക്കിഴങ്ങ്, ചവൽക്കാരം, അയമോദകം, പുഷ്ക്കരമൂലം എന്നിവപൊടിച്ചും സേവിയ്ക്കാം)

ശോധനം കൊണ്ടു കോഷ്ഠശുദ്ധിവന്നാലും വായുവിൻെറ കോപംനിമിത്തം വേദനയുണ്ടാകാം. അപ്പോൾ, വായുവിനെ അനുലോമിപ്പിയ്ക്കുന്നതിന്നു ഇപ്പറഞ്ഞചൂർണങ്ങൾ-എല്ലാം ഇളംചൂടുള്ളവെള്ളത്തിൽത്തന്നെ സേവിയ്ക്കാം. വാതത്തെ അനുലോമിപ്പിയ്ക്കുന്നതോടൊപ്പം അഗ്നിയ്ക്കു ദീപ്തിയുണ്ടാക്കുന്നവയാണു ഈ ചൂർണങ്ങൾ. ഇവിടെ രോഗത്തിൻെറ ഉത്ഭവം അഗ്നിയുടെ

വൈകല്യത്തിൽ നിന്നാകയാലും ശോധനം അഗ്നിയെ മന്ദമാക്കുകയാലും, ഉപയോഗിയ്ക്കുന്ന ഔഷധം അഗ്നിയെ ദീപ്തമാക്കുന്നതാവണം.

33 ദ്വിരുത്തരം ഹിംഹുവചാഗ്നികുഷ്ഠ
സുവർച്ചികാക്ഷാരവിളാജമോജം
ശൂലോദരാനാഹവിഷൂചികാർശോ
ഹൃദ്രോഗഗുല്മോർധ്വസമീരണഘ്നം-

ദ്വിരുത്തരം (ഇരട്ടിച്ചിരട്ടിച്ച്) ഹിംഗുവചാഗ്നികഷ്ഠസുവർച്ചികാക്ഷാര വിഡാജമോജം (കായം (1) വയമ്പ് (2) കൊടുവേലി (4)ശീമക്കൊട്ടം (8) തുവർച്ചിലക്കാരം (16) വിളയുപ്പ് (32) അയമോദകം (64) എന്നിവ പൊടിച്ചത് ഇളം ചുടുള്ളവെള്ളത്തിൽ കഴിയ്ക്കുന്നത്) ശൂലോദരാനാഹവിഷൂചികാർശോഹൃദ്രോഗഗുല്മോർധ്വസമീരണഘ്നം (ശൂലം, ഉദരം, ആനാഹം, വിഷൂചിക, അർശസ്സ്, ഹൃദ്രോഗം, ഗുല്മം, വായുവിൻെറ ഊർധ്വഗതി എന്നിവയെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നു)

കായം ഒരു ഭാഗം വയമ്പ് രണ്ടുഭാഗം കൊടുവേലി നാലുഭാഗം എന്നിങ്ങനെ മരുന്നുകൾ ഇരട്ടിച്ചിരട്ടിച്ചെടുത്തു പൊടിയ്ക്കണം. ഇവിടെ പറയപ്പെട്ട രോഗങ്ങളെല്ലാംതന്നെ.കഫവാതങ്ങൾക്കു പ്രാധാന്യം, പ്രത്യേകിച്ചു വാതത്തിൻെറ പ്രാതിലോമ്യം ഉള്ളതാണ്. പ്രായേണ അഗ്നിമന്ദവുമായിരിയ്ക്കും. രോഗവ്യക്തിയുടെ സ്ഥാനഭേദംകൊണ്ടു ലക്ഷണങ്ങൾക്കും രോഗങ്ങളുടെ നാമങ്ങൾക്കും വ്യത്യാസം വന്നിരിയ്ക്കുന്നു എന്നുമാത്രം. രോഗത്തിൻെറ പേരിനല്ല, ദോഷത്തിൻെറ ദൃഷ്ടിയ്ക്കാണു ചികിത്സ.

34 മുസ്താജമോജപൂതീകവചാശുണ്ഠ്യഗ്നിധാന്യകൈഃ
സവാളകശഠീവില്വൈഃ ക്വാഥം തൃട്ശൂലവാൻ പിബേൽ
35 രാസ്നാകട്ഫലഷഡ്ഗ്രന്ഥാബൃഹതീദ്വയജോംഗകൈഃ
ഗുഗ്ഗുലത്തിവിഷാകുഷ്ഠപത്രവ്യാഘ്രനഖാംബുദൈഃ
36 കുര്യാച്ചരുഷ്കൈഃ സമൂത്രൈർവാ ലേപോദ്വർത്തനധൂപനം

തൃട്ശൂലവാൻ (വെള്ളം ദാഹവും വേദനയും ഉള്ളവൻ) മുസ്താജമോജപൂതീകവചാശുണ്ഠ്യഗ്നിധാന്യകൈ (മുത്തങ്ങ, അയമോദകം, ആവിൽത്തൊലി, വയമ്പ്, ചുക്ക്, കൊടുവേലിക്കിഴങ്ങ് കൊത്തമ്പാലരി) സവാളകശഠീവില്വൈ (ഇരുവേലി, കച്ചൂരിക്കിഴങ്ങ്, കൂവളത്തിൻ വേരു ഇവയും ചേർത്ത്) ക്വാഥം പിബേൽ (കഷായംവെച്ചു സേവിയ്ക്കണം) രാസ്നാകട്ഫലഷ്ട്ഗ്രന്ഥാബൃഹതീദ്വയജോംഗകൈഃ ഗുഗ്ഗുല്വതിവിഷാകുഷ്ഠപത്രവ്യാഘ്രനഖാംബുദൈഃ ശുഷ്കൈ (ചുമന്നരത്ത, കമിഴിൻവേര്, വയമ്പ്, രണ്ടുതരം വഴുതിനവേര്, അകിൽ, ഗുഗ്ഗുലു, അതിവിടയം, ശീമക്കൊട്ടം, പച്ചില, പുലിച്ചുവടിവേര്, മുത്തങ്ങ എന്നിവ ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചോ) സമൂത്രൈഃ വാ (ഗോമൂത്രത്തിൽ കുഴച്ചോ) ലേപോദ്വർത്തനധൂപനം കുര്യാൽ (പൂശുക, തിരുമ്മുക, പുകയ്ക്കുക എന്നിവ ചെയ്യാം)

മുത്തങ്ങ മുതലായവ (മുസ്താദി) കഷായവും കഫവാതഹരവും അഗ്നിദീപനവുമാകുന്നു. ലേപാദികൾ സ്രോതസ്സിൻെറ പിടർച്ചയ്കക്കും വായുവിൻെറ ആനുലോമ്യത്തിന്നും പ്രയോജനപ്പെടുന്നു. വിഷൂചികയും മറ്റും സാക്രമികമാണെന്നു (ദുഷ്ടമായ ജലവും മറ്റും ഉപയോഗിയ്ക്കകൊണ്ടുണ്ടാവുന്നതാണെന്ന്) സങ്കല്പിയ്ക്കുകയാണെങ്കിൽ, ധൂപനം സക്രമിയ്ക്കുന്ന അണുരൂപത്തിലുള്ള രോഗത്തെ (രോഗാണുവിനെ) നശിപ്പിയ്ക്കുന്നു എന്നു കരുതാം.

സരുക് ചാനദ്ധമുദരമമ്ലപിഷ്ടൈഃ പ്രലേപയേൽ
37 ദാരുഹൈമവതീകുഷ്ഠശതാഹ്വാഹിംഗുസൈന്ധവൈഃ
യവചൂർണശ്ച സക്ഷാരതക്രഃ കോഷ്ഠാർത്തിജിൽ പരം

ആനദ്ധം സരുക് ഉദരം (വീർത്തതും വേദനയുള്ളതുമായ വയറ്) ദാരുഹൈമവതീകുഷ്ഠശതാഹ്വാഹിംഗുസൈന്ധവൈഃ അമ്ലപിഷ്ടൈഃ പ്രലേപയേൽ (ദേവതാരം, വയമ്പ്, ഗീമക്കൊട്ടം, ചതകുപ്പ, കായം, ഇന്തുപ്പു എന്നിവ പുളിയുള്ള ദ്രവങ്ങളിൽ അരച്ച് പൂശണം) യവചൂർണഃ സക്ഷാരതക്രഃ ലേപഃ ച (യവപ്പൊടിയും ചവൽക്കാരവും പുളിച്ചമോരും കൂട്ടിയുള്ള ലേപവും) പരം കോഷ്ഠാർത്തിജിൽ (ഏറ്റവും കോഷ്ഠത്തിലുള്ള വേദനയെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നു)

38 യോജയേൽ സൈന്ധവാദ്യൈശ്ച വർത്തീം വിണ്മൂത്രസംഗ്രഹേ
നാമ്യമാനാനി ചാംഗാനി ഭൃശം സ്വിന്നാനി വേഷ്ടയേൽ
39 വിഷൂച്യാമതിവൃദ്ധായാം പാഷ്ണ്യോർദാഹഃ പ്രശസ്യതേ

വിണ്മൂത്രസംഗ്രഹേ സൈന്ധവാദ്യൈഃ വർത്തിം യോജയേൽ (മലവും മൂത്രവും തടയപ്പെട്ടാൽ സൈന്ധവാദ്യങ്ങളായ ദ്രവ്യങ്ങൾകൊണ്ടു വർത്തിയുണ്ടാക്കിപ്രയോഗിയ്ക്കണം) നാമ്യമാനാനി അംഗാനി ഭൃശം സ്വിന്നാനി വേഷ്ടയേൽ (കോച്ചി വലിയുന്ന അവയവങ്ങളെ നല്ലവണ്ണം വിയർപ്പിച്ചു വരിഞ്ഞുകെട്ടണം) വിഷൂച്യാം അതിവൃദ്ധായാം പാർഷ്ണ്യോഃ ദാഹഃ പ്രശസ്യതെ (വിഷൂചിക വല്ലാതെ വർധിച്ചാൽ രണ്ടു മടമ്പുകളിലും ചുട്ടുവെയ്ക്കുന്നത് നല്ലചികിത്സയാകുന്നു)

ദാരുഹൈമവതീകുഷ്ഠശതാഹ്വാഹിംഗുസൈന്ധവൈഃ എന്നു പ്രലേപത്തിന്നു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവയാണു സൈന്ധവാദ്യങ്ങൾ. അവ അരച്ചു ഉരുട്ടാൻ പാകത്തിൽ നീളത്തിൽ ഉരുട്ടി ഉണ്ടാക്കിവെയ്ക്കുന്നതാണു വർത്തി. ഇത് ഗുദത്തിൽകൂടി തള്ളിക്കയറ്റിയാൽ, ഔഷധത്തിൻെറ വീര്യംകൊണ്ടു സ്രോതസ്സുകൾ തുറക്കുകയും വായു അനുലോമിയ്ക്കുകയും മലവും ഒപ്പംതന്നെ മൂത്രവും ബഹിർഗ്ഗമിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മടമ്പുകളിൽ ചുട്ടുവെയ്ക്കുക എന്ന പ്രയോഗംകൊണ്ടു വർദ്ധിച്ച വിഷൂചികശമിയ്ക്കുന്നതു അനുഭവസിദ്ധമാകുന്നു. മടമ്പിൽ ചുട്ടുവെയ്ക്കുമ്പോൾ, അധഃകായത്തിൽ പെട്ടെന്നുണ്ടാവുന്ന ചലനവിശേഷം വായുവിനെ അനുലോമിപ്പിയ്ക്കുന്നതായിക്കരുതണം.

ദ്വിക്ഷാരജീർണപിണ്യാകകുഷ്ഠാരുഷ്ക്കരചിത്രകൈ
40 സശുക്തസൈന്ധവൈസ്തൈലം പക്വമഭ്യഞ്ജനേ ഹിതം

ദ്വിക്ഷാരജീർണപിണ്യാകകുഷ്ഠാരുഷ്ക്കരചിത്രകൈഃ സശുക്തസൈന്ധവൈഃ (രണ്ടുതരം ക്ഷാരങ്ങൾ, പഴകിയ എള്ളിമ്പിണ്ണാക്ക്, ശീമക്കൊട്ടം, ചേരിൻകരു, കൊടുവേലിക്കിഴങ്ങ്, ചുത്തപ്പുളി, ഇന്തുപ്പ് എന്നിവകൊണ്ട്) പക്വം തൈലം അഭ്യഞ്ജനേ ഹിതം (കാച്ചിയ എണ്ണ അഭ്യംഗത്തിന്നു നല്ലതാകുന്നു.)

പച്ചവെള്ളത്തിൽ ദ്രവ്യങ്ങൾ അരച്ചുകലക്കി എണ്ണയും സമം ചുത്തപ്പുളിയും ചേർത്തുകാച്ചണം. തീക്ഷ്ണതനോക്കുമ്പോൾ സ്രോതോരോധത്തേയും കഫവാതങ്ങളേയും ശമിപ്പിയ്ക്കുകതന്നെയാണു ഈ അഭ്യംഗത്തിൻെറ പ്രയോജനം എന്നുകാണാം.

സുച്ഛർദ്ദിതവിരിക്തസ്യ ഗാത്രായാമേ/തിദാരുണേ
41 ഭല്ലാതകമധൂച്ഛിഷ്ടജീർണപിണ്യാകനാഗരൈഃ
ഘൃതതൈലംപചേത്സാമ്ലൈസ്തച്ച ഖല്ലിഘ്നമുത്തമം

സുച്ഛർദ്ദിതവിരിക്തസ്യ (നല്ലവണ്ണം ഛർദ്ദിയ്ക്കുകയും വിരേകമുണ്ടാകയും ചെയ്തവന്ന്) അതിദാരുണേ ഗാത്രായാമേ (അതികഠിനമായ അവയവങ്ങളുടെ കോച്ചിവലിയ്ക്കലിൽ) ഭല്ലാതകമധൂച്ഛിഷ്ടജീർണപിണ്യാകനാഗരൈഃ സാമ്ലൈഃ (ചേരിൻകുരു, മെഴുക്, പഴയപിണ്ണാക്ക്, ചുക്കു എന്നിവകൊണ്ടു അമ്ലദ്രവങ്ങൾ കൂട്ടി) ഘൃതതൈലം പചേൽ (നെയ്യും എണ്ണയും ചേർത്തുകാച്ചണം) തൽ ഉത്തമം ഖല്ലിഘ്നം (അതു ഖല്ലി എന്ന വാതരോഗത്തെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്ന ഉത്തമമായ ഔഷധമാകുന്നു)

കോച്ചി വലിയ്ക്കലിന്നു കാരണം വാതത്തിൻെറ കോപമാണ്. കോച്ചിവലിയ്ക്കലോടെ കൈകാലുകൾ അനക്കാൻ വയ്യാതെ വലിയ വേദന തോന്നുന്ന വാതരോഗമാണു ഖല്ലി-

42 ത്വക്പത്രരാസ്നാഗുരുശിഗ്രുകുഷ്ഠൈ
രമ്ലപ്രപിഷ്ടൈഃ സവചാശതാഹ്വൈ
ഉദ്വർത്തനം ഖല്ലിവിഷൂചികാഘ്നം
തൈലം വിപക്വം ച തദർത്ഥകാരി

ത്വക്പത്രരാസ്നാഗുരുശിഗ്രുകുഷ്ഠൈഃ സവചാശതാഹ്വൈഃ അമ്ലപ്രപിഷ്ടൈഃ (എലവർങത്തൊലി, പച്ചില, ചുമന്നരത്ത, അകിൽ, മുരിങ്ങത്തൊലി, ശീമക്കൊട്ടം, വയമ്പ്, ചതുകുപ്പ എന്നിവ അമ്ലദ്രവങ്ങളിൽ അരച്ച്) ഉദ്വർത്തനം ഖല്ലിവിഷൂചികാഘ്നം (മേൽ തിരുമ്മുന്നത് ഖല്ലിയേയും വിഷൂചികയേയും ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നു) വിപക്വം തൈലം ച തദർത്ഥകാരി (അവകൊണ്ടു കാച്ചിയ എണ്ണയും അതേ പ്രയോജനത്തെ ചെയ്യുന്നതാകുന്നു)

ഈ ഉദ്വർത്തനത്തിൻേറയും അഭ്യംഗത്തിൻേറയും പ്രജോയനവും വാതത്തിൻെറ ആനുലോമ്യമാകുന്നു.

43 തദഹശ്ചോപവാസ്യൈനം വിരിക്തവദുപാചരേൽ
സാമാന്യേനേതി സിദ്ധോക്താ വിഷൂച്യലസകക്രിയാ

ഏനം തദഹഃ ഉപവാസ്യ വിരിക്തവൽ ഉപാചരേൽ (വുഷൂചികാർത്തനെ, ആ ദിവസം ഉപവസിപ്പിച്ച് വിരേകംചെയ്താൽ എന്നപോലെ ശുശ്രൂഷിയ്ക്കണം) ഇതി സാമാന്യേന വിഷൂച്യലസകക്രിയാ ഉക്താ (ഇപ്രകാരം ചുരുക്കത്തിൽ വിഷൂചികയുടേയും അലസകത്തിൻേറയും ചികിത്സ പറയപ്പെട്ടു.

വിരേകം ചെയ്താൽ, തല്ക്കാലം മന്ദമാകുന്ന അഗ്നിയുടെ ദീപ്തിയ്ക്കു വേണ്ടി പ്രത്യേകിച്ചു പഥ്യത്തിൻെറ ക്രമം വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. വിഷൂചികയിൽ സ്വയമേവദോഷം അതിസരിയ്ക്കുകയും അഗ്നിമന്ദമായിരിയ്ക്കുകയും കൊണ്ട്, ആ ദിവസം ദോഷശേഷത്തിൻെറ പാചനത്തിന്നുവേണ്ടി ഉപവസിപ്പിയ്ക്കുകയും പിന്നെ പഥ്യക്രമം ആചരിയ്ക്കുകയും വേണം- ഇങ്ങനെ അലസകത്തിലും വിഷൂചികയിലും ചെയ്യേണ്ട ചികിത്സ ചുരിക്കത്തിൽ പറയപ്പെട്ടു. അന്നു എന്നതിന്നു മടമ്പുചുട്ടുവെച്ച ദിവസം എന്ന അർത്ഥം പറയാം.

43-46 ആമദോഷേഷു ത്വന്നകാലേ ജീർണാഹാരം ദോഷോപലിപ്താമാശയം സ്തിമിതഗുരുകോഷ്ഠമനന്നാഭിലാഷിണമഭിസമീക്ഷ്യ പായയേദ്ദോഷശേഷപാചനാർത്ഥമൌഷധം വഹ്നിസന്ധുക്ഷണാർത്ഥം ച । അജീർണാഹാരം പുനർനപായയേൽ । യത ആമസന്നഃ അനലഃ യുഗപദാമദോഷമൌഷധമാഹാര ജാതം ചാശക്തഃ പക്തും । അപി ചൈഷാം വിഭ്രമോ /തിബലത്വാദുപരതാനലമാതുരം സഹസൈവാതിപാതയേൽ

ആമദോഷേഷു തു (ആമദോഷങ്ങളിലാകട്ടെ) അന്നകാലേ (അന്നകാലത്ത്-രാവിലേയോ വൈകിട്ടോ) ജീർണാഹാരം (ആഹാരം ജീർണമായവനെങ്കിലും) ദോഷോപലിപ്താമാശയം സ്തിമിതഗുരുകോഷ്ഠം (ദോഷങ്ങൾ പറ്റിപ്പിടിച്ചിരിയ്ക്കുന്ന ആമാശയത്തോടും ചലനമറ്റുഗുരുത്വമേറിയ കോഷ്ഠത്തോടും കൂടിയവനായി) അനന്നാഭിലാഷിണം അഭിസമീക്ഷ്യ (ഭക്ഷണത്തിൽ ആഗ്രഹമില്ലാത്തവനായിക്കണ്ടിട്ട്) ദോഷശേഷപാചനാർത്ഥം വഹ്നിസന്ധുക്ഷണാർത്ഥം ച (ദോഷശേഷത്തെ പചിയ്ക്കുന്നതിന്നും അഗ്നിയെ ദീപ്തമാക്കുന്നതിന്നും വേണ്ടി) ഔഷധം പായയേൽ (മരുന്നു സേവിപ്പിയ്ക്കണം) അജീർണാഹാരം പുനഃ ന പായയേൽ (ആഹാരം അജീർണമെങ്കിൽ മരുന്നു സേവിയ്ക്കരുത്) യതഃ ആമസന്നഃ അനലഃ (എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ആമം കൊണ്ടു തളർന്ന അഗ്നി) ആമദോഷം ഔഷധം ആഹാരജാതം ച (ആമദോഷത്തേയും ഔഷധത്തേയും ആഹാരസമൂഹത്തേയും) പക്തും അശക്തഃ (ഒന്നിച്ചുപചിയ്ക്കുവാൻ കഴിവറ്റതാകുന്നു) അപി ച ഏഷാം വിഭ്രമഃ (എന്നുതന്നെയെല്ലാം ഇവയുടെയെല്ലാം കൂടിയുള്ള് സംഘർഷം) അതിബലത്വാൽ (ഏറ്റവും ശക്തിയുക്തമാകയാൽ) ഉപരതാനലബലം ആതുരം (അഗ്നിയും ബലവും ഹീനമായിരിയ്ക്കുന്ന രോഗിയെ) സഹസാ ഏവ അതിപാതയേൽ (പെട്ടെന്നുതട്ടിയിട്ടേക്കും)

ആഹാരം ദഹിച്ചിട്ട് (അതറിയാനുള്ള ലക്ഷണം ഇനിപറയപ്പെടുന്നുണ്ട്) സമയമായിട്ടും വിശപ്പുണ്ടാകാതിരിയ്ക്കുമ്പോൾ, ഉപവാസംകൊണ്ടുതികച്ചും ശമിയ്ക്കാത്ത ദോഷത്തിൻെറ ലേശം ആമാശയത്തെ ഉപലിപ്തമാക്കിയിട്ടുണ്ടെന്നും കോഷ്ഠം നിശ്ചലവും ഗുരുവുമാണെന്നുമറിഞ്ഞ്, ദോഷശേഷത്തെ പചിയ്ക്കാനും അഗ്നിയെ ദീപ്തമാക്കാനുംവേണ്ടി ഔഷധം നല്കണം. ആഹാരം അജീർണമെങ്കിൽ ഔഷധം കൊടുക്കരുത്. അഗ്നിയിൽ പക്വമായിട്ടാണു ഔഷധം പ്രവർത്തിയ്ക്കുക. അപ്പോൾ അഗ്നി പചിയ്ക്കുന്നതിന്നു കഴിവറ്റതാകുന്നു.

47-52 **ആമദോഷജാനാം പുനർവികാരാണാം അപതർപ്പണേനൈവോപശമോ ഭവതി । തത്തുത്രിവിധം ലംഘനം ലംഘനപാചനമവസേചനം ച । തത്ര ലംഘനമല്പദോഷാണാം । തേനഹ്യനിലാനലവൃദ്ധ്യാ വാതാതപപരീത ഇവാല്പഃ സലിലാശയോ/ല്പദോഷഃ പ്രശോഷമാപദ്യതേ ലംഘനപാചനാഭ്യാം । മധ്യദോഷോ വാതാതപാഭ്യാം പാംസുഭസ്മാവകിരണൈരിവ ചാനതിമഹാൻ സലിലാശയഃ। ബഹുദോഷാണാം പുനർദോഷാവസേചനമേവ കാര്യം ന ഹ്യസ്രാവിതേ പല്വലോദകൌഘേ ശാല്യാദിപുഷ്ടിർഭവതി**

ആമദോഷജാനാം വികാരാണാം പുനഃ (ആമദോഷംകൊണ്ടുള്ള വികാരങ്ങൾക്കാകട്ടെ) അപതർപണേന ഏവ ഉപശമഃ (അപതർപ്പണംകൊണ്ടുമാത്രമേ ശമനമുണ്ടാവുന്നുള്ളു) തത് തു (ആ അപതർപ്പണമാകട്ടെ) ത്രിവിധം ഭവതി (മൂന്നുതരത്തിലാകുന്നു) ലംഘനം ലംഘനപാചനം, അവസേചനം, ച (ലംഘനം, ലംഘനപാചനം, അവസേചനമെന്നിങ്ങനെ) തത്ര അല്പദോഷാണാം ലംഘനം (അതിൽ ദോഷത്തിന്നു അത്രതന്നെ വൃദ്ധിയില്ലാത്തവർക്ക് ലംഘനം വിധിയ്ക്കപ്പെടുന്നു) തേന ഹി (അതുകൊണ്ടാകട്ടെ) അനിലാനല വൃദ്ധ്യാ (അഗ്നിയും വായുവും വർധിച്ചിട്ട്) വാതാതപപരീതഃ അല്പസലിലാശയഃ ഇവ (കാറ്റും വെയിലും ഏറ്റുകുറച്ചുമാത്രം വെള്ളമുള്ളകുളം എന്നപോലെ) അല്പഃ ദോഷഃ ശോഷം ആപദ്യതേ (അല്പമായ ദോഷം വരണ്ടുപോകുന്നു) ലംഘനപാചനാഭ്യാം (ലംഘനവും പാചനവുംകൊണ്ടു) വാതാതപാഭ്യാം പാംസുഭസ്മാവകിരണൈഃ ച (കാറ്റും വെയിലും ഏറ്റിട്ടും പൊടിയും ചാരവും ഇട്ടിട്ടും) അനതിമഹാൻ സലിലാശയഃ ഇവ (വളരെ വലുതല്ലാത്ത ജലാശയം എന്നപോലെ) മധ്യഃ മലഃ ശോഷം ആപദ്യതേ (മധ്യമമായ ദോഷം ശോഷിച്ചുപോകുന്നു) ബഹുദോഷാണാം പുനഃ (ദോഷം വളരെ വർദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള വർക്കാകട്ടെ) ദോഷാവസേചനം ഏവ കാര്യം (ദോഷത്തെ പുറത്തേയ്ക്കു കളയുകതന്നെവേണം) പല്വലോദകൌഘേ അസ്രാവിതേ (കെട്ടിക്കിടയ്ക്കുന്ന ഏറിയവെള്ളം ഒഴുക്കിക്കളയാതെ ശാല്യാദിപുഷ്ടിഃ ന ഭവതി (നെല്ലിന്നും മറ്റും പുഷ്ടിയുണ്ടാവുകയില്ലല്ലോ)

ചികിത്സ പൊതുവേ സന്തർപ്പണം, അപതർപ്പണം എന്നു രണ്ടുതരത്തിലുണ്ട്. പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്നത് സന്തർപ്പണവും കർശിപ്പിയ്ക്കുന്നത് അപതർപ്പണവുമാകുന്നു. കേവലമായ വായുവിൽ സന്തർപ്പണവും കേവലമായ കഫത്തിൽ അപതർ

പ്പണവുമാണു ചികിത്സ. പിത്തത്തിൽ രണ്ടും സന്ദർഭംപോലെ വേണ്ടിവരും. ദോഷദൃഷ്ട്യാ ആമദോഷത്തിൽ കഫം വൃദ്ധമായിരിയ്ക്കുകകൊണ്ടു അവിടെ അപതർപ്പണംതന്നെ ചികിത്സയ്കുന്നു. ലംഘനം=ഉപവാസം. ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിയ്ക്കുക. ഉപവാസം കൊണ്ടു ചെറിയ തോതിലുള്ള മാന്ദ്യം ശമിച്ച് അഗ്നിദീപ്തമാകുന്നു. പാചനം=ആമത്തിൻെറയും മറ്റും ദഹനത്തെ സഹായിയ്ക്കുന്ന ഔഷധം. അവസേചനം=ശോധനം. ഉപവാസംകൊണ്ടും പാചനംകൊണ്ടും ശമിപ്പിയ്ക്കാൻ കഴിയാത്തത്രവർദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള ദോഷത്തെ വമനവിരേചുനങ്ങൾകൊണ്ടു ശോധനം ചെയ്തുകളയണം. ശമനം ശോധനം എന്നു ചികിത്സതെ ചുരുക്കത്തിൽ രണ്ടായി തിരിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. അവയിൽ ലംഘനപാചനാത്മകമാണു ശമനം.

53-57 തസ്മാൽ സന്തർപ്പണനിമിത്താനാം നാന്തരേണാപതർപ്പണ മസ്തി ശാന്തിഃ । അപതർപ്പണനിമിത്താനാം ച നാന്തരേണ സന്തർപ്പണമിതി । ഏവമന്യേഷാമപി വ്യാധീനാം യഥാസ്വം നിദാനവിപരീതമൌഷധമേവാവചരയേൽ । സതി ത്വനുബന്ധേ നിദാനവിപരിതമപാസ്യ വ്യാധിവിപരീതമേവ । തദർത്ഥകാരി വാ ।

തസ്മാൽ സന്തർപ്പണനിമിത്താനാം (അതുകൊണ്ടു സന്തർപ്പണംകൊണ്ടുണ്ടായരോഗങ്ങൾക്ക്) അപതർപ്പണം അന്തരാ ന ശാന്തിഃ അസ്തി (അപതർപ്പണം കൂടാതെ ശമനമില്ല) അപതർപ്പണനിമിത്താനാം ച സന്തർപ്പണം അന്തരേണ ന ശാന്തി (അപതർപ്പണംകൊണ്ടുണ്ടായ രോഗങ്ങൾക്കും സന്തർപ്പണം കൂടാതെ ശാന്തിയില്ല) ഇതി (എന്നുവരുന്നു) ഏവം അന്യേഷാം വ്യാധീനാം അപിയഥാസ്വം നിദാനവിപരീതം ഔഷധം ഏവ അവചാരയേൽ (ഇപ്രകാരം മറ്റുരോഗങ്ങൾക്കും, അതാതിന്നുതക്കവണ്ണം നിദാനത്തിന്നു വിപരീതമായ ഔഷധത്തെ പ്രയോഗിയ്ക്കണം) അനുബന്ദേ തു സതി (എന്നിട്ടും മാറാതെ തുടരുകയാണെങ്കിൽ) നിദാനവിപരീതം അപാസ്യ വ്യാധിവിപരീതമേവ (നിദാനവിപരീതത്തെ വിട്ട് വ്യാധിവിപരീതമായ ഔഷധത്തെ പ്രയോഗിയ്ക്കണം) തദർത്ഥകാരിവാ അവചാരയേൽ (അല്ലെങ്കിൽ തദർത്ഥകാരിയായ ഔഷധത്തെ പ്രയോഗിയ്ക്കണം)

ആമദോഷത്തിന്നു വിധിയ്ക്കപ്പെട്ട ചികിത്സയുടെ ക്രമത്തിൽനിന്നു സിദ്ധമായ സിദ്ധാന്തത്തെ എടുത്തു കാണിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു. നിദാനത്തെ പൊതുവെ സന്തർപ്പണം അപതർപ്പണം എന്നു തിരിയ്ക്കാം. സന്തർപ്പണം കൊണ്ടു ണ്ടായതിന്നു അപതർപ്പണവും അപതർപ്പണംകൊണ്ടുണ്ടായതിനെ സന്തർപ്പണവുമാണു ചികിത്സ. ഈ സാമാന്യനിയമമനുസരിച്ചുള്ള ചികിത്സയെ നിദാനവിപരീതം (ഹേതു വിപരീതം) എന്നുപറയുന്നു. ചിലപ്പോൾ അതു കൊണ്ടുരോഗം ശമിച്ചുവെന്നുവരുകയില്ല. അപ്പോൾ, നിദാനവിപരീതചികിത്സയെ വിട്ട് രോഗത്തിൻെറ പ്രത്യേകതയ്ക്കനുസരിച്ച ചികിത്സചെയ്യണം. (അതും ഫലത്തിൽ നിദാനവിപരീതം തന്നെയാകാം) അതിനെ വ്യാധിവിപരീത മെന്നു പറയുന്നു. അതല്ലെങ്കിൽ, നിദാനവിപരീതമോ വ്യാധിവിപരീതമോ പോലിരുന്നില്ലെങ്കിലും അവയുടെ പ്രയോജനമായ ദോഷസാമ്യത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്ന തദർത്ഥകാരി ചിക്ത്സ

ചെയ്യണം. വ്യാധിവിപരീതവും ഫലിച്ചില്ലെങ്കിൽ തദർത്ഥകാരി ചികിത്സ എന്നർത്ഥം പറഞ്ഞുകൂടാ. "വാ" (അല്ലെങ്കിൽ) എന്നു പറഞ്ഞിരിയ്ക്കയാൽ, വ്യാധിവിപരീതം അല്ലെങ്കിൽ തദർത്ഥകാരി എന്നുതന്നെ അർത്ഥം പറയണം. വാസ്തവത്തിൽ തദർത്ഥകാരിയും സൂക്ഷ്മചിന്തനത്തിൽ ഹേതുവിപരീതമോ വ്യാധിവിപരീതമോ ആയാണു ഫലിയ്ക്കുന്നത് എന്നു വിചാരിയ്ക്കണം. ഛർദ്ദിയിൽ ഛർദ്ദനൌഷധം, വിരേചനത്തിൽ വിരേചനൌഷധം എന്നുള്ള ഉദാഹരണത്തിൽ, ഛർദ്ദിയിൽ വൃദ്ധമായ ദോഷമായ കഫത്തിൻെറ ശോധനമാണല്ലോ ഛർദ്ദനം. അതുപോലെ വിരേചനത്തിൽ വൃദ്ധമായ ദോഷമായ പിത്തത്തിൻെറ ശോധനമാണു വിരേചനം അതുകൊണ്ട് തദർത്ഥകാരിയ്ക്ക് പ്രയോഗത്തിൽ ഹേതുവിനോടോ വ്യാധിയോടോ ഉണ്ടാകാവുന്ന സാദൃശ്യം ബാഹ്യം മാത്രമണെന്നു വിചാരിയ്ക്കണം. ഈ വിഷയങ്ങളെല്ലാം മൂലസിദ്ധാന്തത്തിൻെറ വിവരണത്തിൽ ചർച്ചചെയ്യപ്പെടുന്നതാണ്.

58 വിമുക്താമദോഷസ്യപുനഃ പരിപക്വാമദോഷശേഷസ്യ ദീപ്തേ ചാഗ്നൌ അഭ്യംഗാസ്ഥാപനാനുവാസനം വിധിവൽ സ്നേഹപാനം ച യുക്ത്യാ പ്രയോജ്യം പ്രസമീക്ഷ്യ ദോഷൌഷധാദീനാമവസ്ഥാന്തരാണി

പുനഃ (പിന്നീട്) വിമുക്താമദോഷസ്യ പരിപക്വാമദോഷശേഷസ്യ (ആമദോഷം വിട്ടവനും ആമദോഷത്തിൻെറ ശേഷം പചിപ്പിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നവനുമായ രോഗിയ്ക്ക്) അഗ്നൌദീപ്തേ (അഗ്നി ദീപ്തമായിരിയ്ക്കെ) ദോഷൌഷധാദീനാം അവസ്ഥാന്തരാണി പ്രസമീക്ഷ്യ (ദോഷം ഔഷധം മുതലായവയുടെ അവസ്ഥാന്തരങ്ങളെ നല്ലവണ്ണം നോക്കി) അഭ്യംഗാസ്ഥാപനാനുവാസനം സ്നേഹപാനം ച (അഭ്യംഗം, കഷായവസ്തി, സ്നേഹവസ്തി, സ്നേഹപാനം എന്നിവ) വിധിവൽ പ്രയോജ്യം (വിധിയ്ക്കുതക്കവണ്ണംപ്രയോഗിയ്ക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്)

രോഗംകൊണ്ടും ചികിത്സകൊണ്ടുമുള്ള ക്ഷീണംതീരാനും ധാതുക്കളുടെ സാമ്യം സ്ഥിരമാകാനുമാണു ഈ വിധികൾ. ശോധനത്തിന്നു ശേഷമുള്ള സ്നേഹപാനം പുഷ്ടിയും ബലവും നല്കുന്നു.

ഭവതി ചാത്ര

59 യഃ ശ്യാവദന്തോഷ്ഠനഖോൽപസംജ്ഞഃ
ഛർദ്ദ്യർദ്ദിതോ/ന്തർഗതതാമ്രനേത്രഃ
ക്ഷാമസ്വരഃ സ്രസ്തസമസ്തസന്ധിഃ-
യായാന്നരോ/സൌ പുനരാഗമായ

ഭവതി ച അത്ര (എന്നുമാത്രമല്ല) യഃ (യാതൊരു ആമദോഷരോഗി) ശ്യാവദന്തോഷ്ഠനഖഃ (പല്ലും ചുണ്ടും നഖവും കരിവാളിച്ചവനായി) അല്പസംജ്ഞഃ (മിയ്ക്കവാറും ബോധം മറഞ്ഞവനായി) വമ്യർദ്ദിതഃ അന്തർഗതതാമ്രനേത്രഃ (ഛർദ്ദി സഹിയ്ക്കാൻ വയ്യാത്തവനായി, കണ്ണുകൾ ചെമ്പിച്ചു ഉള്ളിലേയ്ക്കിറങ്ങി

യവനായി) ക്ഷാമസ്വരഃ സ്രസ്തസമസ്തസന്ധിഃ (ശബ്ദത്തിന്നു മുഴക്കം ഇല്ലാത്തവനായി, എല്ലാ സന്ധികളും അയഞ്ഞവനായിരിയ്ക്കുന്നുവോ) അസൌ നരഃ പുനരാഗമായ യായാൽ (ആ മനുഷ്യൻ വീണ്ടും ജനിയ്ക്കുന്നതിന്നായി പോകും) മരിയ്ക്കുമെന്നു താൽപര്യം.

ആമദോഷത്തിൽ ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ മരിയ്ക്കുമെന്നു നിശ്ചയിയ്ക്കാം.

60 വ്യോഷം കരഞ്ജസ്യ ഫലം ഹരിദ്രേ
മൂലം സമാവാപ്യ ച മാതുളുംഗ്യാഃ
ഛായാവിശുഷ്കാ ഗുളികാഃ കൃതാസ്താ
ഹന്യുർവിഷൂചീം നയനാഞ്ജനേന

വ്യോഷം (ത്രികടുകം) കരഞ്ജസ്യ ഫലം (ഉങ്ങിൻ കുരു) ഹരിദ്രേ (മഞ്ഞൾ, മരമഞ്ഞൾ) മാതുളുംഗ്യാഃ മൂലം ച സമാവാപ്യ (മാതളനാരകത്തിൻെറ വേരും കൂട്ടിയരച്ച്) കൃതാഃ ഛായാവിശുഷ്കാഃ താഃ ഗുളികാഃ (ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ട നിഴലിലുണക്കിയ ആ ഗുളികകൾ) നയനാഞ്ജനേന വിഷൂചീം ഹന്യുഃ (അരച്ചു കണ്ണെഴുതുകകൊണ്ടു വിഷൂചികയെ നശിപ്പിയ്ക്കും)

കണ്ണെഴുതുകകൊണ്ടു വിഷൂചികയെ നശിപ്പിയ്ക്കുമെന്നത് ഈ ഗുളികകളുടെ, അനുഭവേ സിദ്ധമായ പ്രഭാവമാണെന്നു കണക്കാക്കണം. ആന്തരങ്ങളായ പ്രക്രിയകളുടെ ചില അനുമാനങ്ങളല്ലാതെ യഥാർത്ഥജ്ഞാനം നമുക്കില്ലല്ലോ.

61 ശിരീഷനക്താഹ്വഫണിജ്ജബീജ
ത്രായന്ത്യപാമാർഗഫലൈശ്ച വർത്തിഃ
വസ്തസ്യമൂത്രേണ വിഷൂചികാഘ്നീ
പ്രലേപധൂമാഞ്ജനനസ്യയോഗൈഃ

ശരീഷനക്താഹ്വഫണിജ്ജബീജത്രായന്ത്യപാമാർഗഫലൈഃ വസ്തസ്യമൂത്രേണ വർത്തിഃ ച (വാകക്കുരു, ഉങ്ങിൻകുരു, മണിക്കഞ്ഞകക്കുരു, ബ്രഹ്മി, കടലാടിക്കുരു എന്നിവ ആട്ടിൻ മൂത്രത്തിൽ അരച്ചുണ്ടാക്കിയവർത്തിയും) പ്രലേപധൂമാഞ്ജനനസ്യ യോഗൈഃ വിഷൂചികാഘ്നീ (പൂശൽ, പുകച്ചുവലിയ്ക്കൽ, കണ്ണെഴുതൽ, നസ്യം ചെയ്യൽ എന്നിവകൊണ്ടു വിഷൂചികയെ ശമിപ്പിയ്ക്കുന്നു) നീളത്തിലുള്ള ഗുളികയെ ആണ് വർത്തിയെന്നു പറയുന്നത്. ഈ വർത്തി പൂശാനും മറ്റും ഉപയോഗിയ്ക്കാം.

62 അജീർണം ച കഫാദാമം വിഷ്ടബ്ധമനിലാൽ ഭവേൽ
വിദഗ്ദ്ധം പിത്തകോപേന ത്രിപ്രകാരമിതി സ്മൃതം
63 തത്രാമേ ഗുരുതോൽക്ലേദഃ ശോഫോ ഗണ്ഡാക്ഷികൂടയോഃ
ഉദ്ഗാരശ്ച യഥാഭുക്തമവിദഗ്ദ്ധഃ പ്രവർത്തതേ
64 വിഷ്ടബ്ധേ ശൂലമാധ്മാനം വിവിധാ വാതവേദനാഃ

മലവാതാപ്രവൃത്തിശ്ചസ്തംഭോ മോഹാ/ങ്ഗപീഡനം

65 വിദഗ്ദ്ധേ ഭ്രമതൃണ്മൂച്ഛാഃ പിത്താച്ച വിവിധാരുജാഃ

ഉദ്ഗാരശ്ച സധൂമാമ്ലഃ സ്വേദോ ദാഹശ്ചജായതേ

അജീർണം ച (അജീർണമാകട്ടെ) കഫാത് ആമം (കഫം കൊണ്ടുള്ളത് ആമവും) അനിലാൽ വിഷ്ടബ്ധം (വായുകൊണ്ടുള്ളത് വിഷ്ടബ്ധവും) പിത്ത കോപേന വിദഗ്ദ്ധം ച ഭവേൽ (പിത്തത്തിൻെറ കോപംകൊണ്ടുള്ളതു വി ദഗ്ദ്ധവും ആകും) ഇതി ത്രിപ്രകാരം സ്മൃതം (ഇപ്രകാരം മൂന്നുവിധത്തിൽ പേരുകൊണ്ടു പറയപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു) തത്ര ആമേ (അതിൽ ആമമായ അജീർ ണത്തിൽ) ഗുരുതാ ഉൽക്ലേദഃ ഗണ്ഡാക്ഷികൂടയോഃ ശോഫഃ (ഗുരുത്വം നുലവ്, കവിളുകളിലും കണ്ണിൻെറ തടങ്ങളിലും നീര്) യഥാഭുക്തം അവിദഗ്ദ്ധഃ ഉദ്ഗാ രഃ ച പ്രവർത്തതേ (ഭക്ഷിച്ചതുപോലെതന്നെ തീരെ പുഴുക്കം വരാതെയുള്ള തേട്ടൽ എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു). വിഷ്ടബ്ധേ (വിഷ്ടബ്ധത്തിൽ) ശൂലം അധ്മാ നം വിവിധാഃ വാതവേദനാഃ മലവാതാപ്രവൃത്തിഃ സ്തംഭഃ മോഹഃ അംഗപീ ഡനം (ശൂലം വയറുവീർപ്പ്, പലതരത്തിലുള്ള വാതംകൊണ്ടുള്ള വേദനകൾ, മലവും വായുവും പോകായ്ക, സ്തംഭനം, ബുദ്ധിഭ്രമം, മേൽകുത്തിനോവ് എന്നിവയുണ്ടാകുന്നു) വിദഗ്ദ്ധേ (വിദഗ്ദ്ധത്തിൽ) ഭ്രമതൃണ്മൂർച്ഛാഃ പിത്താൽ വിവിധാഃ രുജാഃ സധൂമാമ്ലഃ ഉദ്ഗാരഃ സ്വേദഃ ച ജായതേ (തലചുറ്റ്, വെള്ളം ദാ ഹം, ബോധക്കേട്, പിത്തംകൊണ്ടുള്ള പലേ വേദനകൾ, പുകഞ്ഞതും പുളി ച്ചതുമായ തേട്ടൽ, വിയർപ്പ് ചുട്ടുനീറ്റം എന്നിവയും ഉണ്ടാകുന്നു)

ആമമെന്നതിന്നു തീരെദഹിയ്ക്കാത്തതെന്നും വിഷ്ടബ്ധത്തിന്നു സ്തംഭി ച്ചിരിയ്ക്കുന്നതെന്നും, വിദഗ്ദ്ധത്തിന്നു പുഴുകിയതെന്നും ഇവിടെ പേരിന്നു അന്വർത്ഥത സിദ്ധിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു. അജീർണത്തിൽ അധികം കഫവും, പിന്നെ വാതവും, പിന്നെ മാത്രം പിത്തവും കോപിയ്ക്കുന്നതായി കണക്കാക്കാം. അഗ്നി മാന്ദ്യം അധികവും കഫത്തോടു ബന്ധപ്പെട്ടാണല്ലോ ഇരിയ്ക്കുക. പിത്തത്തി ൻെറ വൃദ്ധി പൊതുവേ അഗ്നിദീപ്തിയ്ക്കു കാരണമാകയാൽ ആഹാരാദിസ്വ ഭാവംകൊണ്ടു അപൂർവ്വമായി മാത്രം സംഭവിയ്ക്കന്നതാണു പിത്തംകൊണ്ടുള്ള അജീർണം.

66 ലംഘനം കാര്യമാമേ തു വിഷ്ടബ്ധേ സ്വേദനംഭൃശം

വിദഗ്ദ്ധേ വമനം യദ്വായഥാവസ്ഥം ഹിതം ഭവേൽ-

ആമേ തു ലംഘനം കാര്യം (ആമത്തിൽ ഉപവാസം വേണം) വിഷ്ടബ്ധേഭൃ ശം സ്വേദനം (വിഷ്ടബ്ദത്തിൽ നന്നായ് വിയർപ്പിയ്ക്കണം) വിദഗ്ദ്ധേവമനം (വിദഗ്ദ്ധത്തിൽ വമിപ്പിയ്ക്കണം) യത് വാ യഥാവസ്ഥം ഹിതം ഭവേൽ (തൽ ക്കാലം അവസ്ഥപോലെ യാതൊന്നു ഹിതമോ അതുചെയ്യണം)

ഉപവാസംകൊണ്ടു ക്രമത്തിൽ അഗ്നി ദീപ്തമാകുന്നു. സ്വേദനം സ്തബ്ധതയ്ക്കുകാരണമായ (സ്തബ്ധമായ) വായുവിനെ അനലോമിപ്പി

യ്ക്കുന്നു. വമനം ആമാശയത്തിൽനിന്നു, ബഹിഷ്ക്കരിയ്ക്കുന്നു. വിരേചനമാണു പിത്തത്തിന്നു വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്ന ശോധനമെങ്കിലും, ഇവിടെ ദുഷ്ടമായ ദോഷം വികാരമുണ്ടാക്കുന്നതു കഫസ്ഥാനമായ ആമാശയത്തിലാകയാൽ, അടുപ്പംകൊണ്ടുള്ള എളുപ്പംകൊണ്ട് വായിൽകൂടി പുറത്തുകളയുന്നവമനം ഉചിതമായിരിയ്ക്കുന്നു. ആമം കഫംകൊണ്ടുള്ളതാണെങ്കിലും അഗ്നി വളരെ മന്ദമായിരിയ്ക്കയാൽ, അതിനെ കൂടുതൽ മന്ദമാകുന്ന വമനം വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടില്ല. ശോധനം കൊണ്ടു അഗ്നിമന്ദമാകും, മന്ദാഗ്നികൾക്കു ശോധനം പാടുമില്ല.

67 ഗരീയസോ ഭവേല്ലീനാദാമാദേവ വിളംബികാ
കഫവാതാനുബദ്ധാമലിംഗാ തത്സമസാധനാ

ഗരീയസഃ ലീനാൽ ആമാൽ ഏവ (ഗൌരവം ഏറിയതും ലീനവുമായ ആമം കൊണ്ടുതന്നെ) കഫവാതാനുബദ്ധാമലിംഗാ (കഫത്താലും വാതത്താലും അനുബദ്ധമായതും ആമത്തിൻെറ ലക്ഷണത്തോടുകൂടിയതും) തത്സമസാധനാ (ആമത്തിൻെറ പോലെയുള്ള ചികിത്സയുള്ളതുമായ) വിളംബികാ ഭവേൽ (വിളംബിക എന്നരോഗം വരും)

വാതം യോഗവാഹിയാണ്. യാതൊന്നിനോടു ചേരുന്നുവോ അതിൻെറ സ്വഭാവമനുസരിച്ചു പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്നതും അതിൻെറ ചികിത്സകൊണ്ടു ശമിയ്ക്കുന്നതുമാണു യോഗവാഹി. അതുകൊണ്ടു വാതത്തിൻെറ അനുബന്ധമുണ്ടെങ്കിലും കഫത്തെ പ്രധാനമാക്കിയുള്ള ആമ ചികിത്സകൊണ്ടുതന്നെ വിളംബിക ശമിയ്ക്കുന്നു. വിളംബിക (വളരെ മന്ദമായിരിയ്ക്കുക) എന്ന പേരുതന്നെ കഫത്തിൻെറ പ്രാധാന്യത്തേയും ദോഷത്തിൻെറ ലീനതയേയും കുറിയ്ക്കുന്നു.

68 രസശേഷേ/ന്നവിദ്വേഷോ ഹൃദയാശുദ്ധിഗൌരവേ
തത്രാഭുക്ത്വാ ദിവാ സ്വപ്യാൽ ക്ഷുദ്വാനദ്യാൽ ലഘുപ്രതി

രസശേഷേ (രസശേഷത്തിൽ) അന്നവിദ്വേഷഃ (ആഹാരം വേണ്ടായ്കയും) ഹൃദയസ്യ അശുദ്ധിഗൌരവേ (ഹൃദയത്തിന്നു അശുദ്ധിയും ഗൌരവവും ഉണ്ടാകുന്നു) തത്ര അഭുക്ത്വാ ദിവാ സ്വപ്യാൽ (അതിന്നു ഉണ്ണാതെ പകൽ ഉറങ്ങണം) ക്ഷുദ്വാൻ ലഘു പ്രതി അദ്യാൽ (ഉണരുമ്പോൾ വിശപ്പുള്ളവനായി ലഘുവും അല്പവുമായ ആഹാരത്തെ കഴിയ്ക്കണം)

ആഹാരം ജീർണമായാലും ആഹാരസാരമായ രസം ജീർണമായി രസധാതുവിൽ ലയിയ്ക്കാതെ വിശപ്പും രുചിയുമുണ്ടാവുകയില്ല. ഹൃദയം അശുദ്ധവും ഗുരുവുമാണെന്നു അനുഭവംകൊണ്ടറിയാം. അതിന്നുപകലുറക്കംതന്നെ പ്രതിവിധി. ഉറങ്ങി ഉണരുമ്പോഴേയ്ക്കും രസം ദഹിച്ചു വിശപ്പും രുചിയും ഉണ്ടായിരിയ്ക്കും. ലഘുവും അല്പവുമായ ആഹാരം കഴിയ്ക്കുന്നത് അഗ്നിയെ ദീപ്തമാക്കാനാണ്.

69 യാമൈശ്ചതുർഭിർദ്വാഭ്യാം ച ഭോജ്യഭൈഷജ്യയോഃ സമേ
പാകോ/ഗ്നൗയുക്തയോർദ്രാക് ച തീക്ഷ്ണേമന്ദേ പുനശ്ചിരാൽ

സമേ ആഗ്നൌ (സമമായ അഗ്നിയിൽ) ചതുർഭിഃ ദ്വാഭ്യാംച യാമൈഃ (നാലും രണ്ടും യാമങ്ങൾകൊണ്ട്) യുക്തയോഃ ഭോജ്യഭൈഷജ്യയോ പാകഃ (ഉചിതമായ ഭക്ഷണത്തിൻേറയും ഔഷധത്തിൻേറയും പാകം ഉണ്ടാകുന്നു) തീക്ഷ്ണേ അഗ്നൌദ്രാക് ച (തീക്ഷ്ണമായ അഗ്നിയിൽ അതിലും വേഗത്തിലും) മന്ദേ ആഗ്നൌ പുനഃ ചിരാൽ ച (മന്ദമായ അഗ്നിയിൽ ആകട്ടെ പതുക്കേയും നടക്കുന്നു)

സമാഗ്നി (ആരോഗ്യമുള്ളവൻ) മാത്രയും വിധിയുമനുസരിച്ചു കഴിയ്ക്കുന്ന ആഹാരം നാലുയാമങ്ങൾ കൊണ്ടു രസശേഷത്തെ അവശേഷിപ്പിയ്ക്കാതെ, ദഹിയ്ക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു നിത്യം രണ്ടുപ്രാവശ്യമേ ആഹാരം കഴിയ്ക്കേണ്ടതുള്ളു എന്നുവരുന്നു. എന്നാൽ, കൃത്യം നാലുയാമം (മുപ്പതുനാഴിക, പന്ത്രണ്ടു മണിക്കൂർ) ഇടവിടുക അസൌകര്യമാകയാൽ, വൈകുന്നേരത്തെ ആഹാരം ഒരു യാമം മുമ്പാക്കി ശീലിയ്ക്കാവുതാകുന്നു. പകലത്തെ ക്കുറവു രാത്രിയിൽ ത്തീരുമല്ലോ. രണ്ടുനേരം മാത്രം ആഹാരം കഴിച്ചു ശീലിക്കുന്നവനു രണ്ടുനേരമേ ശരിയ്ക്കും വിശപ്പുണ്ടാവുകയുള്ളു. കാലത്തും ഇടനേരവും, കേവലം ദ്രവമായ എന്തെങ്കിലും കഴിയ്ക്കാം. മൂന്നുനേരം ആഹാരം കഴിയ്ക്കണമെങ്കിൽ, കാലത്തു ലഘുവായ മാത്രയിലും ഉച്ചയ്ക്കു പൂർണമായ മാത്രയിലും, രാത്രി അർദ്ധമാത്രയിലും ആഹാരം കഴിച്ചു ശീലിയ്ക്കാവുന്നതാകുന്നു. ഇടനേരം എന്തായാലും ഘനമായ ഒന്നും കഴിയ്ക്കരുത്. സൗകര്യവും ആവശ്യവും അനുസരിച്ച്, അധ്യശനം വരാത്തവിധം, സമയത്തെ ക്ലുപ്തപ്പെടുത്താവുന്നതാകുന്നു. തീക്ഷ്ണം, വിഷമം, മന്ദം എന്നീ അഗ്നികളിൽ വേഗത്തിലും ക്രമമില്ലാതെയും പതുക്കെയും ആഹാരം ജീർണമാകുന്നു. വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടമാത്രയിൽ ഔഷധം രണ്ടു യാമം കൊണ്ടു ജീർണമാകുന്നു. അതു കൊണ്ടു അനന്നമായി ഔഷധം സേവിയ്ക്കുന്നവൻ ഔഷധം സേവിച്ചു രണ്ടുയാമം കഴിഞ്ഞേ ആഹാരം കഴിയ്ക്കാവൂ എന്ന് നിശ്ചയിയ്ക്കണം.

70 സഭക്തമൌഷധം തസ്മാന്മന്ദാഗ്നേരവചാരയേൽ

തസ്മാൽ (അതുകൊണ്ട്) മന്ദാഗ്നേഃ സഭക്തം ഔഷധം അവചാരയേൽ (മന്ദാഗ്നിയ്ക്കു ഭക്ഷണത്തോടുചേർത്ത് ഔഷധം നല്കണം)

മന്ദാഗ്നിയ്ക്ക് ആഹാരം നല്ലവണ്ണം ദഹിച്ചതിന്നുശേഷം ഔഷധം സേവിയ്ക്കാനോ ഔഷധം നല്ലവണ്ണംദഹിച്ചതിന്നുശേഷം ആഹാരം കഴിയ്ക്കാനോ അവസരം ലഭിയ്ക്കുകയില്ല. അതുകൊണ്ടു അന്നത്തോടു കലർത്തിത്തന്നെ ഔഷധം നല്കണം. അതു ആഹാരത്തിൻെറ പാകത്തെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും. അല്ലെങ്കിൽ അധ്യശനംപോലൊരവസ്ഥയെ ഉണ്ടാക്കും.

പൂർവ്വാഹ്ണേ ഭോജനം സാത്മ്യം ലഘുദീപ്നബൃംഹണം

പൂർവ്വാഹ്ണേ സാത്മ്യം ലഘു ദീപനബൃംഹണം ഭോജനം കുര്യാൽ (രാവിലെ ശിലമുള്ളതും ലഘുവും ദീപനവും പോഷകവും ആയ ആഹാരം കഴിയ്ക്കണം) വൈകിട്ടേ ആഹാരം അത്രതന്നെ പോഷകമാകരുത്.

71 പ്രാതരാശേ ത്വജീർണേ/പി സായമാശോ ന ദുഷ്യതി
അജീർണേ സായമാശേ തു പ്രാതരാശോ ഹി ദുഷ്യതി

പ്രാതരാശേ തു അജീർണേ അപി (രാവിലത്തെ ഭക്ഷണം നല്ലവണ്ണം ദഹിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിലും) സായമാശഃ ന ദുഷ്യതി (വൈകുന്നേരത്തെ ആഹാരം ദുഷിയ്ക്കുന്നില്ല) സായമാശേ അജീർണേ തു (വൈകിട്ടേ ഭക്ഷണം അജീർണമാണെങ്കിലാകട്ടെ) പ്രാതരാശഃ ദുഷ്യതി ഹി (രാവിലത്തെ ഭക്ഷണം ദുഷിയ്ക്കുന്നു)

പ്രാതരാശം സായമാശം എന്നിങ്ങനെ ഭക്ഷണം രണ്ടുപ്രാവശ്യമാണു വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. (രാത്രി ആഹാരത്തെ നിഷേധിയ്ക്കുന്ന ആചാര്യന്മാരും ഉണ്ട്) കാലത്തു കഴിച്ചതു നല്ലവണ്ണം ദഹിച്ചില്ല എന്നു തോന്നിയാലും വൈകിട്ടു ലഘുവായി ആഹാരം കഴിയ്ക്കാം. വൈകിട്ടേ ആഹാരം ദഹിച്ചില്ല എന്നുതോന്നിയാൽ കാലത്തു ഒന്നും കഴിയ്ക്കരുത്. ദഹിയ്ക്കും വരെ കിടന്നുറങ്ങണം.

72 ദിവാ പ്രബോധ്യതേർ/ക്കേണ ഹൃദയം പുണ്ഡരീകവൽ
തസ്മിൻ വിബുദ്ധേ സ്രോതാംസി സ്ഫുടത്വം യാന്തിസർവശഃ
73 വ്യായാമാച്ച വിചാരാച്ച വിക്ഷിപ്തത്വാച്ച ചേതസഃ
ന ക്ലേദമുപഗച്ഛന്തി ദിവാ തേനാസ്യ ധാതവഃ
74 അക്ലിന്നേഷ്വന്നമാസക്തമത്യന്തേന ന ദുഷ്യതി
അവിദഗ്ദ്ധേഷ്വിവ പയസ്സ്വന്യൽ സമ്മിശ്രിതം പയഃ

ദിവാ അർക്കേണ പുണ്ഡരീകവൽ ഹൃദയം പ്രബോധ്യതേ (പകൽ സൂര്യനാൽ താമരപ്പൂ എന്നപോലെ ഹൃദയം വിടർത്തപ്പെടുന്നു) തസ്മിൻ വിബുദ്ധേ വ്യായാമാൽ ച വിചാരാൽ ച ചേതസഃ വിക്ഷിപ്തത്വാൽ ച സർവ്വശഃ സ്രോതാംസി സ്ഫുടത്വം യാന്തി (അതുവിടർന്നാൽ ശരീരത്തിൻെറ വ്യായാമം കൊണ്ടും ബുദ്ധിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾകൊണ്ടും മനസ്സിൻെറ വിക്ഷേപങ്ങൾ കൊണ്ടും എല്ലാം സ്രോതസ്സുകളും വികസിതങ്ങളാകുന്നു) തേന ദിവാ അസ്യ ധാ തവഃ ക്ലേദം ന ഉപഗച്ഛന്തി (അതുകൊണ്ടു പകൽ അവൻെറ ദോഷങ്ങൾക്കു നുലവുണ്ടാവുന്നില്ല) അവിദഗ്ദ്ധേഷു പയസ്സു സമ്മിശ്രിതം അന്യൽ പയഃ ഇവ (ഭാവഭേദം വരാത്തപാലിൽ കൂട്ടിച്ചേർത്ത മറ്റുപാൽ എന്നപോലെ) അക്ലിന്നേഷു തേഷു ആസക്തം അന്നം അത്യന്തേന ന ദുഷ്യതി (ക്ലേദമുണ്ടാവാത്ത ദോഷങ്ങളിൽ സ്പർശിയ്ക്കുന്ന വൈകിട്ടേ അന്നം വല്ലാതെ ദുഷിയ്ക്കുന്നില്ല)

75 രാത്രൌ തു ഹൃദയേ മ്ലാനേ വൃതേഷ്വായതനേഷു ച
യാന്തി കോഷ്ഠേ പരിക്ലേദം സംവൃതേ സർവ്വധാതവഃ
76 ക്ലിന്നേഷ്വന്യദപക്വേഷു തേഷ്വാസിക്തം പ്രദുഷ്യതി
വിദഗ്ദ്ധേഷു പയസ്സ്വന്യൽ പയസ്തപ്തേഷ്വിവാർപ്പിതം
77 നൈശേ തസ്മാദജീർണേ നേ/നാന്യത്ഭുംജീതഭോജനം

രാത്രൌ തു (രാത്രി ആകട്ടെ) ഹൃദയേ മ്ലാനേ അയനേഷു സംവൃതേഷു ച (ഹൃദയം കൂമ്പിയും സ്രോതസ്സുകൾ അടഞ്ഞും ഇരിയ്ക്കുമ്പോൾ) സംവൃതേ കോഷ്ഠേ സർവ്വധാതവഃ പരിക്ലേദം യാന്തി (അടഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്ന കോഷ്ഠത്തിൽ എല്ലാ ദോഷങ്ങളും ക്ലിന്നങ്ങളായിത്തീരുന്നു) ക്ലിന്നേഷു അപക്വേഷുതേഷു ആസിക്തം അന്യൽ (ക്ലിന്നങ്ങളായി അപക്വങ്ങളായിരിയ്ക്കുന്ന അവയിൽ ചേർക്കപ്പെടുന്ന മറ്റൊരു വസ്തു-ആഹാരം) തപ്തേഷു വിദഗ്ദ്ധേഷു പയസ്സു അർപിതം അന്യൽ പയഃ ഇവ (തിളച്ചു ഭാവഭേദം വന്ന പാലിൽ ഒഴിയ്ക്കപ്പെട്ട പുതിയ പാൽ എന്നപോലെ) പ്രദുഷ്യതി (ദുഷ്ടമായിത്തീരുന്നു) തസ്മാൽ നൈശേ അന്നേ അജീർണേ അന്യൽ ഭോജനം ന ഭുംജീത (അതുകൊണ്ടു രാത്രിയിലെ ഭക്ഷണം അജീർണമായിരിയ്ക്കുമ്പോൾ വേറെ ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കരുത്)

ഹൃദയത്തിൻെറ പകൽ വിടരലും രാത്രി കൂമ്പലും മറ്റും ആലങ്കാരികങ്ങളായ പ്രയോഗങ്ങളായിക്കരുതണം. ആശയം പ്രസ്പഷ്ടമാക്കുന്നതിന്ന്, അലങ്കാരം പ്രയോഗിയ്ക്കുക ശാസ്ത്രകാരന്മാരുടെ സമ്പ്രദായമാകുന്നു. പകൽ പലേതരത്താലുള്ള ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രവർത്തനംകൊണ്ടു ഹൃദയം നല്ലവണ്ണം പ്രവർത്തിക്കുകയും സ്രോതസ്സുകളിൽ ധാതുക്കൾ ത്വരിതമായി സഞ്ചരിയ്ക്കുകയും അഗ്നി അധികം ദീപ്തമായിരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. രാത്രി, സ്ഥിരതന്നിമിത്തം എല്ലാ പ്രക്രിയകളും മന്ദമായിരിയ്ക്കും എന്നതും സ്വാഭാവികമാണ്. അതുകൊണ്ടു ആഹാരത്തിൻെറ പാകത്തിന്നും ആഹാരസാരത്തിൻെറ പരിണാമത്തിന്നും മന്ദതയും തന്നിമിത്തം ആമാശയത്തിൽ ക്ലേദവും ഉണ്ടാകുന്നു. അപ്പോൾ രാത്രിയിലത്തെ സാഹചര്യവശാൽ ആഹാരം കാലത്തേയ്ക്കു നല്ലവണ്ണം ദഹിച്ചില്ലെങ്കിൽ, വീണ്ടും ഭക്ഷിയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ടു അധ്യശനംപോലുള്ള അവസ്ഥാവിശേഷം ഉണ്ടാകാനും, അജീർണംകൊണ്ടു ആമംകൊണ്ടുമുള്ള വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനും ഇടവരും.

ഉദ്ഗാരശുദ്ധിരുത്സാഹോ വേഗോത്സർഗോ യഥോചിതഃ
78 ലഘുതാ ക്ഷുൽ പിപാസാ ച ജീർണാഹാരസ്യ ലക്ഷണം

ഉദ്ഗാരശുദ്ധിഃ ഉത്സാഹഃ യഥോചിതഃ വേഗോത്സർഗ്ഗഃ (ഏമ്പക്കം ശുദ്ധമായിരിയ്ക്കുക ഉത്സാഹം തോന്നുക വേണ്ടപോലെ മലമൂത്രങ്ങൾ ബഹിർഗമിയ്ക്കുക) ലഘുതാ ക്ഷുൽ പിപാസാ ച (ശരീരത്തിന്നു കനക്കുറവുതോന്നുക, വിശക്കുക, ദാഹിയ്ക്കുക എന്നിവയാണ്) ജീർണാഹാരസ്യ ലക്ഷണം (ആഹാരം ജീർണമായവൻെറ ലക്ഷണം)

മുമ്പുകഴിച്ച ആഹാരത്തിൻെറ ഗന്ധവും രുചിയും ഇല്ലായിരിയ്ക്കുകയാണു ഉദ്ഗാരത്തിൻെറ ശുദ്ധി.

പ്രായഃപ്രജ്ഞാപരാധേന രോഗഗ്രാമഃ പ്രജായതേ
79 നൃണാമശനലുബ്ധാനാം വിശേഷേണ വുഷുചികാ

പ്രജ്ഞാപരാധേന പ്രായഃ രോഗഗ്രാമഃ പ്രജായതേ (പ്രജ്ഞാപരാധം കൊണ്ടു മിയ്ക്കവാറും എല്ലാ രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു) അശനലുബ്ധാനാം നൃണാം വിശേഷേണ വിഷൂചികാ പ്രജായതേ (ഊണിൽ കൊതിയേറിയ മനുഷ്യർക്ക് പ്രത്യേകിച്ചു വിഷൂചികയുണ്ടാകുന്നു)

പജ്ഞാപരാധമാണ് എല്ലാത്തരത്തിലുള്ള അഹിതചര്യകൾക്കും കാരണം. പ്രജ്ഞാപരാധത്തിൻെറ ഏറ്റവും വ്യക്തമായ രൂപമാണ് തീറ്റയിൽ കൊതി; അങ്ങനെയുള്ളവർക്കു പ്രത്യേകിച്ചും അജീർണംകൊണ്ടുള്ള വിഷൂചികയുണ്ടാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു ആഹാരത്തിൽ ഏറ്റവും ആത്മനിയന്ത്രണം പാലിക്കേണ്ടതാണ്.

ദോഷോപനദ്ധം യദി ലീനമന്നം
പിത്തോൽബണസ്യാവൃണുയാൽ നവഹ്നിം
80 ജായേത ദുഷ്ടാ തു തതോ ബുഭുക്ഷാ
യാ മന്ദബുദ്ധീൻ വിഷവന്നിഹന്തി

പിത്തോൽബണസ്യ (പിത്തം വർദ്ധിച്ചിട്ടുള്ളവന്ന്) ദോഷോപനദ്ധം ലീനം അന്നം (ദോഷത്താൽ വ്യാപ്തമായ അജീർണമായ അന്നം) യദി വഹ്നിം ന ആവൃണുയാത് (അഗ്നിയെ ആവരണം ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ) തതഃ തു ദുഷ്ടാബുഭുക്ഷാ ജായേത (അതുകൊണ്ട് ദുഷ്ടയായബുഭുക്ഷ ഉണ്ടാകും) യാ മന്ദബുദ്ധ്യൻ വിഷവത് നിഹന്തി (അതുവിവേകമില്ലാത്തവരെ വിഷംപോലെ നിഗ്രഹിയ്ക്കുന്നു)

ചിലപ്പോൾ ചലർക്കു സമയമാകുന്നതിന്നു മുമ്പുതന്നെ വിശപ്പുതോന്നും അതു യഥാർത്ഥമായ വിശപ്പാണെന്നുവിചാരിച്ചു ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കരുത്. ബുഭുക്ഷ=ഭക്ഷണത്തിൽ ആസക്തി. അജീർണമായ അന്നം അഗ്നിയുടെ മാർഗ്ഗത്തിൽ നിന്നുമാറിക്കിടക്കുകകൊണ്ടു തോന്നുന്നതാണത്. അതിന്നുകാരണം പിത്തത്തിൻെറ വൃദ്ധിയാകുന്നു. അപ്പോൾ പിത്തം കാരണമുള്ള അഗ്നിയുടെ വ്യാപ്തിയാണു വിശപ്പുണ്ടാക്കുന്നത്. അകാലത്തിലുണ്ടാവുന്ന വിശപ്പുരോഗമാണെന്നു കണക്കാക്കി, അതിന്നു കാരണമാകുന്ന ദോഷത്തെ-പിത്തത്തെ-ചികിത്സകൊണ്ടു ശമിപ്പിയ്ക്കയാണു വേണ്ടത്. അല്ലാതെ ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ അധ്യശനംകൊണ്ടു വിഷംപോലുള്ള അവസ്ഥാവിശേഷമുണ്ടാവുകയും വ്യാപൽക്കരമായിതീരുകയും ചെയ്യും.

ഇതി വാഗ്ഭടകൃതാവഷ്ടാംഗസംഗ്രഹേ സൂത്രസ്ഥാനേ
ഏകാദശോ/ധ്യായഃ

ഇങ്ങനെ അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹത്തിൽ സൂത്രസ്ഥാനത്തിൽ മാത്രാശിതീയമെന്ന പതിനൊന്നാമധ്യായം, ഗുരുകാരുണ്യംകൊണ്ടു വ്യാഖ്യാനിയ്ക്കപ്പെട്ടു.